

# WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

## SAVEURS

DÉCOUVREZ LES CŒUFS  
DE POISSONS D'ALASKA

## EDITION

GOHAN, LE PREMIER LIVRE  
DE RECETTES EN MANGA

## TOURISME

LOUER UNE MAISON  
À KYOTO

## ACCORDS METS-VINS

SASHIMI ET PINOT NOIR



POISSON CRU, MISO, TOFU, RIZ...

# POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, MANGEZ JAPONAIS !

TOUT SUR LE RÉGIME OKINAWA  
SE SOIGNER À LA JAPONAISE

dossier





Tél : 01 45 10 24 00  
Fax : 01 45 10 24 01  
commande@foodex.fr

www.foodex.fr  
Importateur de produits alimentaires japonais

NOUVEAU : Sake pétillant MIO 零 みお



私に美味しい、  
新感覚の  
スパークリング酒です。



松竹梅白壁蔵  
零  
MIO



Produit dans la brasserie Shirakabegura à Hyogo



shirakabegura-mio.jp

Whisky

Sake

Shochu

Liqueurs



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.





## Je mange japonais mais (et) je me soigne !

**P**lus personne n'en doute aujourd'hui : notre santé, tant physique que mentale, dépend en grande partie de ce que nous mangeons. Nul besoin, donc, d'enfoncer des portes ouvertes en rappelant, une fois de plus, les effets néfastes de l'excès de sucres, de graisses saturées ou de féculents que nous faisons pourtant tous les jours... Aussi, plutôt que de dresser la liste fastidieuse de tous les aliments mauvais pour le corps, avons-nous préféré enquêter sur les bienfaits de l'alimentation japonaise sachant que les habitants de l'archipel bénéficient de la plus longue espérance de vie au monde - 80 ans pour les hommes, 86 ans pour les femmes - et que le pays détient également le record du nombre des centenaires.

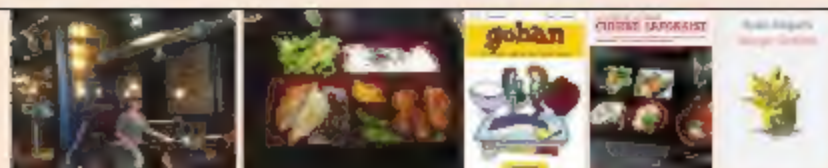
Selon la journaliste japonaise installée en France Chihiro Masui que les lecteurs de Wasabi retrouvent régulièrement dans ces pages, la supériorité du régime nippon sur les autres régimes de la planète n'a pourtant rien d'évident. L'alimentation des jeunes générations n'a en effet plus grand-chose à voir avec celle de leurs aïeux... Le lait, le pain, les pâtes et la viande ont peu à peu remplacé le tofu, le riz ou le poisson. Au point que les autorités nipponnes, s'inquiétant de la tendance actuelle des Japonais à prendre du poids, ont mis en place des programmes nutritionnels dont l'objectif avoué est de faire maigrir tous les gros.

Il faut dire que, même à Okinawa dont le fameux « régime » a fait l'objet de nombreux livres, une partie de plus en plus importante de la population souffre aujourd'hui d'obésité.

Paradoxalement, tandis que les Japonais découvrent les charmes du diabète et des maladies cardio-vasculaires, les Français, eux, sont de plus en plus nombreux à fréquenter les restaurants japonais. Pour la saveur des plats, bien sûr, mais aussi, souvent, parce que, à valeur nutritive équivalente, la « vraie » cuisine japonaise est bien moins calorique que la cuisine française par exemple. Manger des sushi, même plusieurs fois par semaine, est infiniment plus sain que d'avaler sandwiches, pizzas ou Macdo-frites.

- COUVERTURE : RICHARD HAUGHTON (POISSONS, UN ART DU JAPON, GLÉNAT)
- RÉDACTION : AIBA KIYOSHI, LÉONOR GRASER, TINKA KEMPTNER, CATHERINE LEMAÎTRE, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, RAPHAËLE MARCADAL, CHIHIRO MASUI, BRIGITTE PERRIN, JEAN-LUC TOULA-BREYSSE.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : DR KATHY BONAN (NUTRITION)
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,  
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47  
MAIL : [wasabi@wasabi.fr](mailto:wasabi@wasabi.fr)  
SITES INTERNET : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr) et [www.chef-sushi.com](http://www.chef-sushi.com)  
ISSN : 1767-6142



**P.4-9 WASACTUS** nouveaux lieux, nouvelles tendances  
**RESTAURANTS** : Paris : Le Set-l'y-laisse, Gyoza Bar, Ma Bento, La Conserverie,  
**LIVRES** : L'Art culinaire au Japon, Rêves de laque, Le Livre de la vraie cuisine japonaise, L'Astringent, Nââândé !?



## P.10 WASA-BACCHUS

Rouge sushi (2) :  
accords vins rouges et sashimi

## P.12 WASA-PRODUITS

Les oeufs de poissons sauvages d'Alaska dans la cuisine japonaise



## P.15 RECETTES

Saumon émietté aux oeufs de saumon sauvage d'Alaska

## P.18 VOYAGE

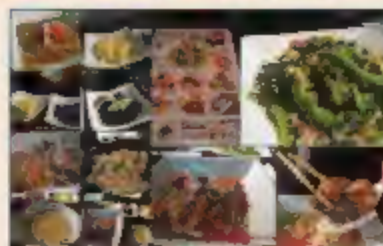
Découvrir le Japon autrement



## P.18-29 DOSSIER

Pour vivre mieux, mangez japonais !

La cuisine japonaise n'est pas seulement délicieuse, elle est également excellente pour la santé...



## P.30 CARNET D'ADRESSES



## LE SOT-L'Y-LAISSE

## Le bistro «à la française» rêvé par un Japonais

Peut-on imaginer cuisine plus française que celle dite «de bistro», avec ses plats un peu rustiques variant selon l'origine du patron ? Céleri remoulade, hareng pomme à l'huile, Andouillette AAAAA, fricassée de pintade, lapin chasseur... tels sont les mets fleurant bon la France de Doisneau et Cartier-Bresson qu'on peut encore parfois déguster avec un p'tit beaujolais de derrière les fagots dans des bougnats d'un autre temps (par exemple Aux Négociants, 27, rue Lambert 75018 Paris 01 46 06 15 11 ou encore Le Clown bar, 114 Rue Amelot 75011 Paris 01 43 55 87 35). Le genre de cuisine authentiquement parisienne qu'on pensait définitivement figée dans les années 50... Eh bien c'est justement cette tradition qui semble passionner les centaines d'étudiants japonais qui viennent chaque année se former à notre gastronomie. Quelques uns enchaînent sur des stages plus ou moins longs dans les grandes maisons (où leur sens du détail et leur sérieux sont généralement très appréciés) avant de repartir ouvrir un restaurant de «furansu ryori» (cuisine française) à Tokyo ou ailleurs.

Quelques uns tels Hidenobu Ishizuka (dit Hide) ont fait le choix de rester en France inventant, au fur et à mesure des années, une «nouvelle» cuisine de bistro, plus légère et surtout plus nette dans ses contours et dans sa présentation. Après avoir été durant une dizaine d'années, sommelier au Cordeillan-Bages (longtemps dirigé par Thierry Marx) Hide a ouvert à Paris, Le Petit Verdot, (75, rue du Cherche-Midi, Paris 6e. 01 42 22 38 27) puis, tout récemment, Le Sot-l'y-laisse, rue



Alexandre Dumas dans le 11e, dont il a confié les rênes à Eiji Doihara que Paul Bocuse, excusez du peu, avait choisi pour diriger sa brasserie de Tokyo.

Eiji san connaît parfaitement tous les classiques de la cuisine bistro qu'il revisite à la manière d'un samouraï des fourneaux, supprimant tout ce qui est inutile et ne gardant des plats que l'essentiel : l'œil et le goût. L'incontournable fricassée de sot-l'y-laisse (succulent morceau du poulet qu'il faut aller dépiauter sur le dos, juste au-dessus du croupion) est servie dans une mousse de lait tiède avec des champignons (eryngii ou morilles selon les saisons : un régal). On notera la discrète touche japonaise dans la façon dont sont juste grillés les poireaux qui l'accompagnent. Les deux plats du jour proposés ce jour-là étaient, eux aussi, d'une cohérence parfaite et d'une incroyable légèreté. Le cabillaud, élégamment coiffé de chips de betterave émergeait de l'écume comme une pierre dans un jardin zen et le «lapin farci aux lentilles» était si light qu'on aurait dit une recette pour weight watchers !

On retrouve cette philosophie de légèreté dans les desserts : le blanc manger au sésame noir et aux fraises est une merveille tout comme la salade de fruits exotiques relevée d'herbes aromatiques surprenantes. Courez-y avant que l'adresse soit "asahi" par le tout-Paris bobo et/ou nippophile.

**Le Sot-l'y-laisse, 70 rue Alexandre Dumas, Paris 11e. 01-40-09-79-20. Fermé sam. midi, dim., lundi midi.**

## LE GYOZA BAR

## Un seul plat au menu

Un seul plat au menu, qui dit mieux ? Ouvert depuis 3 mois, par l'équipe du Passage 53 (53 passage des Panoramas) sous la houlette du chef nippon étoilé Shinichi Sato, ce restaurant mono produit ne désemplit pas. Quelle que soit l'heure à laquelle on se présente, il faut prévoir un minimum de dix minutes de queue. Heureusement, cela avance vite car il ne faut pas longtemps aux gourmets pour avaler les 8 ou 12 gyoza fourrés au porc de Dordogne, même en traînant un peu. D'autant que ce genre de plat (rappelons qu'il s'agit de raviolis grillés) doit se manger bien chaud, à

peine refroidi par la sublime sauce soja citron pamplemousse spécialement conçue par Maître Sato. Pas tellement le temps, donc, d'apprécier la sérénité du lieu et son magnifique décor pierre et bois peu habituel pour un fast-food. Les prix très doux (6 à 8 euros le plat suivant le nombre de gyoza) et le service ultra japonais (c'est-à-dire souriant ET efficace) ne sont pas pour rien dans le succès de l'endroit.

**Gyoza bar 56, passage des Panoramas Paris 75002. T. 01 44 82 00 62. Ouvert du mardi au samedi de 12h à 14h 30 et de 18h 30 à 23h. [www.gyozabar.com](http://www.gyozabar.com)**





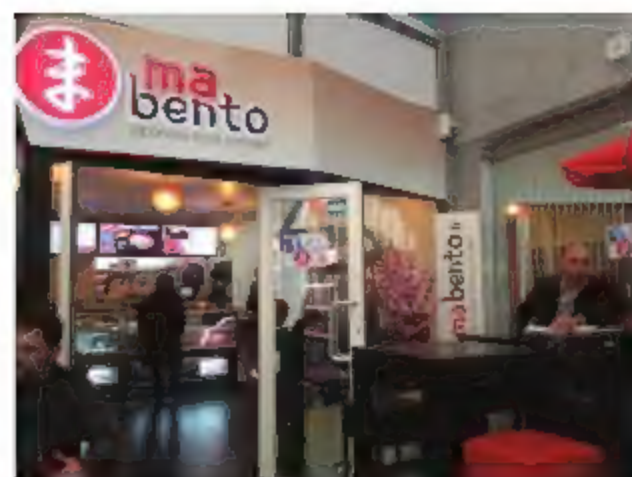
## MA BENTO

### Nouveau concept bento à la Défense

Un salaryman de Shinjuku soudainement parachuté dans la queue de Ma Bento à la Défense ne serait pas dépaycé le moins du monde. Il y retrouverait à peu près les mêmes compositions qu'en bas de son bureau : 4 à 5 petits plats s'organisant autour d'un mets principal : *karaage* (poulet frit), *tonkatsu* (porc pané), *yakiniku* (bœuf grillé), *ebifry* (tempura de crevette) ou encore l'unagi bento à l'anguille. On peut ainsi, même si l'on revient plusieurs jours de suite, manger différemment de la

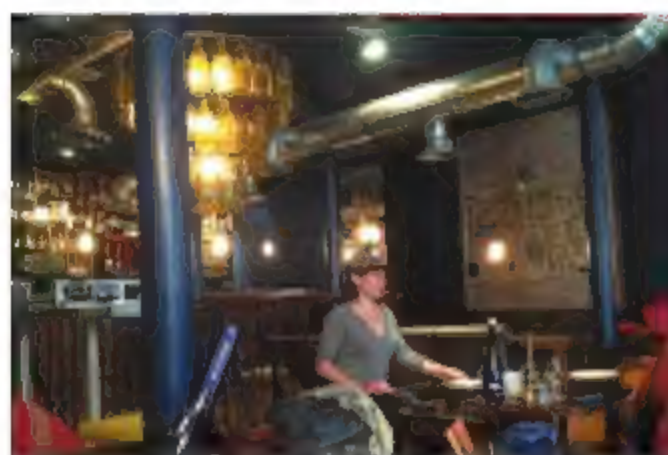
veille quasiment toute la semaine. Certes, il y a plus romantique comme décor mais tout est bien propre et net comme au Japon et le personnel nipponisant est très accueillant et jamais avare d'explications pour les néophytes. Seule les sushi sont absents de la carte mais Matsuri n'est pas très loin...

**Ma Bento, 35 cours Michelet, Puteaux 92800, La Défense 10. T. 01 49 07 49 07. Ouvert le midi uniquement du lundi au vendredi.**



## LA CONSERVERIE

### Un cocktail de saveurs nipponnes



Les amateurs de cocktails connaissent bien la Conserverie qui propose, le soir, des mélanges détonants pour accompagner une cuisine originale signée du chef étoilé Christiano Andreini, restaurateur à Alghero en Sardaigne. Ce qu'ils ne savent pas, c'est qu'à l'heure du déjeuner, cette grande salle au décor mi-arty mi industriel est «squattée» par Maori Murota (<http://maorimurota.over-blog.com/>), créatrice culinaire de génie, qui propose chaque semaine deux nouveaux bentos tout droit sortis de son imaginaire nippon mais réalisés avec d'excellents produits locaux : poulet au saké à la sauce de coriandre, soupe de navet et poireau au bouillon de poulet et saké, rouleaux de printemps de mangue et germes de betterave, croquette de pois chiche avec sauce tofu et tonkatsu... Les plats, généreusement servis, sont présentés dans des assiettes rondes mais dans un pur esprit bento (chaque assiette est composée de mini-portions de légumes bien croquants, de salades, de viande ou de poisson qui donnent l'impression d'avoir commandé un assortiment de tapas). Le choix est généralement limité à un plat de poisson et à un plat de viande ou de volaille au prix très raisonnable de 14 € (18 € avec petite salade et dessert). Excellent thé japonais en accompagnement. 37 rue du Sentier, 75002 Paris. T. : 01 40 26 14 94.

## TAKAOKAYA

### Nori

*cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.*

### Thé vert de Shizuoka

*ISO 14001  
Restauration & détail*



Tél. - Fax :

**01 30 90 80 64**

le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX



# Gohan

premier livre de recettes en manga

A L'OCCASION DU SALON JAPAN EXPO QUI SE TIENT À VILLEPINTE DU 5 AU 8 JUILLET, WASABI PUBLIE GOHAN, LE PREMIER LIVRE DE RECETTES JAPONAISES EN MANGA : 50 RECETTES FACILES À RÉALISER EN SUIVANT TOUT SIMPLEMENT LES DESSINS

Par Patrick  
DUVAL

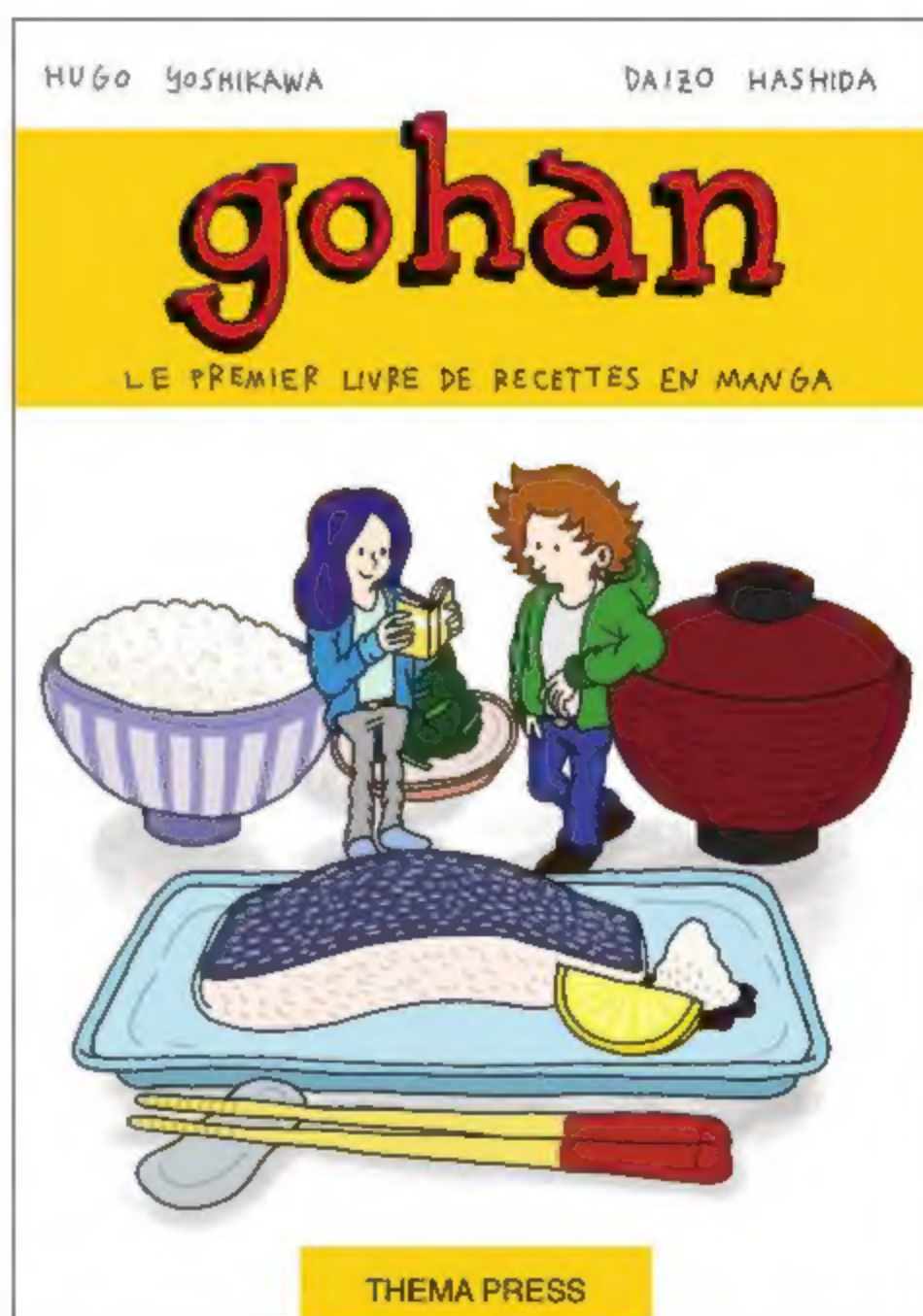
**E**n japonais, *Gohan* est le terme qui désigne le riz mais aussi, de façon plus générale, le repas. C'était donc le titre idéal pour cet ouvrage, le premier du genre édité en France, qui se propose de mettre la cuisine japonaise à la portée de tous en remplaçant les traditionnelles recettes par quelques strips aussi amusants à suivre qu'un vrai manga.

Les auteurs, Hugo Yoshikawa et Daizo Hashida, respectivement dessinateur et cuisinier, se sont associés pour concocter cet album réunissant une cinquantaine de plats typiquement japonais comme les *tempura*, la soupe *miso* ou encore le *tonkatsu* (porc pané) ou plus « fusion » comme le hamburger à la japonaise ou le *cheese cake* au *matcha*.

En tête de chaque recette, le lecteur trouvera la liste complète des ingrédients à prévoir (une liste d'adresses est donnée à la fin du livre) puis, guidé par deux personnages un peu gaffeurs mais fort sympathiques, il n'a plus qu'à couper, frire, battre ou mélanger pour obtenir d'épatantes compositions au goût vraiment nippon.

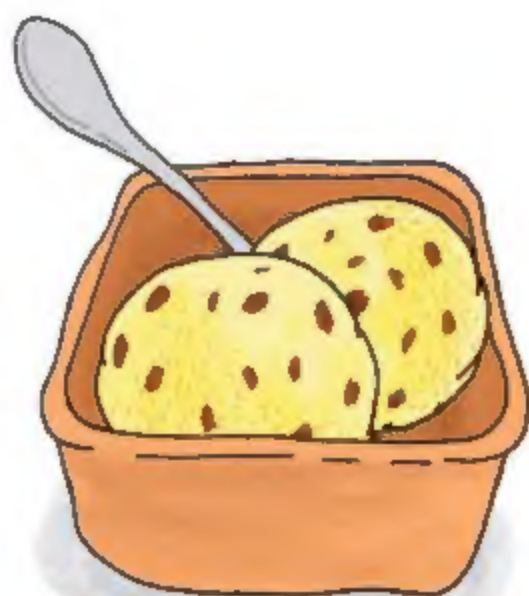
Michel Oliver avait inventé, dans les années 60, le premier livre de recettes illustré pour les enfants ; *Gohan* en est une sorte de version moderne où les dessins sont remplacés par des manga et où l'œuf à la coque et le soufflé au fromage s'effacent au profit de l'*oyakodon* et du *nikujaga*.

*Gohan*, éditions Thema Press, 224p. 15 €, sera disponible en librairie à partir de septembre mais peut d'ores et déjà être commandé sur le site [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr).



# AZUKI ICE CREAM

GLACE À L'AZUKI



## INGREDIENTS



lait  
(400 ml)



sucres  
(40 g)



miel  
(50 g)



2 jaunes  
d'œuf



boîte  
d'azuki cuits  
(150 g)



1. Mélange les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent



2. Fais bouillir le lait



3. Rajoute le jaune d'œuf au lait



ATTENTION, SI ON DÉPASSE LES 80°C, LES ŒUFS COAGULENT

4. Réchauffe le tout à 80°C



5. Fais passer dans un tamis (ou une fine passoire)



6. Refroidis avec des glaçons ou au réfrigérateur



7. Une fois le mélange refroidi, rajoute les azuki et le miel



8. Mélange bien et mets au congélateur



Pourquoi on mettrait pas les azuki dans de la glace à la vanille direct?





## L'art culinaire au Japon



**A** l'heure où déferlent des cohortes d'ouvrages dédiés à la cuisine japonaise avec plus ou moins de bonheur, surfant sur une vague d'estime commerciale, voilà un livre qui met en appétence l'intelligence et les sens. L'auteur, prolix avec plus de cinquante titres publiés au Japon, aborde l'histoire culinaire de l'archipel, époque par époque, de « la genèse de la culture gastronomique » aux « bouleversements à l'âge moderne ». Erudit et précis, l'universitaire Naomichi Ishige livre une incroyable somme d'informations qui régaleront les amateurs de savoir gourmand. Après une introduction passionnante dans laquelle nous apprenons qu'au temps du paléolithique une partie de l'archipel était reliée d'une part à la Sibérie, d'autre part à la Corée, il explique, dans une suite chronologique, la découverte de la poterie qui permet de faire bouillir la nourriture, la culture du riz, sa préparation, la production du saké, la fermentation, les assaisonnements, la fraîcheur des ingrédients, le sens esthétique de la présentation des plats. Un éclairage qui met l'eau à la bouche. Pouvoir politique et grands plats se croisent. Des influences alimentaires chinoises et coréennes dominant jusqu'au Xe siècle à la fondation d'un art gastronomique tout japonais, le boire et le manger évoluent au gré du rôle croissant des monastères bouddhiques et de leur cuisine végétarienne, de la diffusion des nouilles, du développement des villes, de l'apparition de la cérémonie du thé et du kaiseki, repas à l'origine qui l'accompagne. Dans la seconde partie, sont traités les arts de la table, la structure d'un repas, les plats emblématiques et les secrets d'une cuisine. Un livre référence qui mérite une lecture attentive tant il foisonne d'éléments historiques, géographiques, scientifiques et sociologiques. A lire et à reprendre sans modération.

**L'art culinaire au Japon de Naomichi Ishige, traduit du japonais par Emmanuel Marès, Lucie éditions, 296 pages, 25 €.**

JEAN-LUC TOULA-BREYSSE

## Rêves de laque

**S**oixante-dix laques présentés pour la première fois en France témoignent de l'importance des formes et des couleurs dans le quotidien des Japonais. Le sens esthétique de la présentation des repas contribue aux plaisirs de la table. Car la cuisine japonaise se savoure avec les yeux. Il y a la disposition des aliments et une recherche d'harmonie par le choix des vaisselles et des ustensiles selon les saisons et les circonstances. Des pièces uniques en témoignent dont un ensemble de cinq boîtes superposées, une petite merveille de beauté. « Ce type d'objets était particulièrement prisé des Japonais pour emporter de la nourriture lorsqu'ils partaient pique-niquer à l'extérieur à l'occasion de la floraison des cerisiers, au mois d'avril. » Un service à saké destiné aux libations du nouvel an, un récipient à friandises et une suite de plateaux aux décors d'une élégance sobriété illustrent cette soif de raffinement.

Célèbre grâce à sa participation aux Expositions Universelles de Paris (1867) puis de Vienne (1873), l'emblématique



maître Shibata Zeshin (1807-1891), considéré comme l'un des plus importants laqueurs de l'époque Meiji, a mis au point dans l'art du laque des procédés décoratifs uniques pour imiter le fer et le bronze ou mieux créer des laques noirs à décor ton sur ton. Du Pierre Soulages avant date. D'autres œuvres s'apparentent à l'art du trompe-l'œil. Ce catalogue l'illustre remarquablement.

**Rêves de laque, Le Japon de Shibata Zeshin. Exposition jusqu'au 15 juillet au musée Cernuschi, 7, avenue Velasquez, Paris, Ville. [www.cernuschi.paris.fr](http://www.cernuschi.paris.fr); Catalogue de l'exposition édité par Parla-Musées, 160 pages, 34 €.**

J.-L.T.-B.

## Le Livre de la vraie cuisine japonaise

**E**ncore un livre de recettes ? Oui, mais pas n'importe lequel. Les contributeurs à cette œuvre collective ne sont pas moins que des chefs japonais choisis parmi les meilleurs. Ils livrent 250 recettes représentatives d'une authentique cuisine japonaise avec des techniques expérimentées par eux-mêmes derrière les fourneaux. Une leçon menée à la baguette pour trancher, cuire, assaisonner, réaliser son dashi (fond de bouillon qui se retrouve dans de nombreuses préparations dont la fameuse

miso shiru), composer, agencer, bref préparer un repas japonais digne de ce nom, qu'il soit simple ou fastueux. Pratique et didactique, avec toujours de bons conseils et maintes illustrations, ce livre de cuisine est paraît-il le plus vendu au Japon.



**Le livre de la vraie cuisine japonaise, par Hiroshi Fukuda, Kôichirô Gotô, Eiji Ishikawa, Wataru Kawahara, Hirohisa Koyama, Yoshihiro Murata, Hiromitsu Nozaki et Masamitsu Takahashi. Traduction : Catherine Le-maître. Edition du Chêne. 256p. 35 €.**

J.-L.T.-B.



## L' Astringent

**E**crivain, poétesse et traductrice, Ryoko Sekiguchi excelle dans le faitout des idées. Cette Tokyoïte des plus parisiennes (depuis 1997) sait comme personne concocter des gourmandises littéraires. Le bon goût de l'astringent (*shibui* en japonais) semble une évidence au regard de son écrit. En France, « le mot » astringent » s'emploie surtout à propos du vin, parmi les connaisseurs. » Un goût tannique donc qui engage l'auteur à aborder l'utilisation du tanin dans la société traditionnelle japonaise, tant dans les objets de la vie quotidienne que dans des usages médicaux. Dans l'archipel, l'astringent peut également qualifier un goût vestimentaire mais aussi un style d'écriture. Le terme se décline dans une belle variation. C'est l'aboutissement d'une longue fréquentation du beau. Fruit national au Japon, le kaki, mais aussi mets très populaire en Asie septentrionale, particulièrement quand il est séché, symbolise l'astringent. Ce qui intéresse surtout l'auteur « c'est le fait qu'un mot, shibumi, qui désigne un goût presque totalement absent des plats préparés, ait pu prendre une telle importance. » Probablement parce que l'astringent « c'est une sensation dans le corps entier » conclut Ryoko Sekiguchi.

L'astringent de Ryoko Sekiguchi, éditions Argol, 90 p., 12,50 €.

J.-L.T.-B.

NÂÂÂNDÉ !?

## Les tribulations d'une japonaise à Paris



**A**u Japon, Eriko Nakamura est une star car elle a animé durant plusieurs années une émission phare sur la chaîne Fuji, l'équivalent nippon de TF1. Depuis dix ans, Eriko, qui a épousé un Français, vit à Paris et, à en croire le livre qu'elle vient de publier, c'est loin d'être une sinécure ! Que ce soit chez le médecin, dans le métro, chez le boucher ou au restaurant, un seul cri sort régulièrement de sa bouche : Nââândé ! qu'on pourrait traduire, libre-

ment, par « Bon sang, c'est pas possible ! ». Et effectivement, presque toutes les anecdotes qu'elle rapporte sont de nature à nous « mettre la honte » comme on dit. Depuis le dîner en ville où elle se voit reprocher d'arriver à l'heure jusqu'au chauffeur de taxi indélicat qui lui facture 43 euros pour une course dans Paris intra-muros en passant les vendeuses neurasthéniques (et passablement désagréables) des grands magasins, Eriko Nakamura n'en finit pas de s'extasier sur le gouffre qui sépare Français et Japonais dans leur rapport à la vie quotidienne. On rit beaucoup mais on rit jaune (ce qui est un comble) car on se souvient tout d'un coup qu'on est français...

Nââândé !? de Eriko Nakamura. Ed. Nil. 17 €.

P. M.



KINJIRUSHI  
BRAND



食べ方も美味しさの一部である。

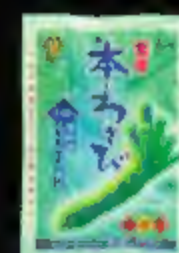
Wasabi: un légume qui a du piquant  
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un maximum  
de saveurs



Kizami-Wasabi  
(YKA-250)  
250g



Wasabi râpé  
(RO-1)  
200g



Wasabi râpé  
(FS-208)  
200g



Hana Wasabi  
(YH-8)  
250g



Wasabi en sachet  
(RVE-20)  
2,0g



Wasabi en sachet  
(RVS-30)  
2,5g

Numéro un japonais du marché professionnel

金印わさび KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l' Echelle-75001 Paris  
E-mail: m-kunieda@kinjirushi.co.jp  
URL: <http://www.kinjirushi.co.jp/french/>



## ACCORDS METS-VINS

## Rouge sushi (suite)

APRÈS NOUS AVOIR RÉVÉLÉ QUELQUES SUPERBES ACCORDS ENTRE SUSHI ET VIN ROUGE (WASABI N°30), KARINE VALENTIN DE CUISINE ET VINS DE FRANCE CONTINUE SON EXPLORATION AVEC, CETTE FOIS, LES SASHIMI

Par Karine VALENTIN | L'atout principal des vins sélectionnés est leur fraîcheur indispensable pour la saison et pour ne pas alourdir la douceur du plateau. Plusieurs cépages mis en valeur pour cette découverte : le pinot noir de Bourgogne, le gamay du Beaujolais et un assemblage syrah-grenache du Rhône.

Entrée en matière avec le pinot noir 2009 des frères Garnier à Chablis, qui raconte la fraîcheur du Nord de la Bourgogne dans un millésime chaud. Serré, presque minéral légèrement tendu dans sa finale, le rouge permet à la sérieole de s'appuyer sur des saveurs fines de fruits légers et sur un vin au corps mince et délicat.

Autre bourgogne : la cuvée les Charmes de Daix 2009 de Thierry Mortet produit sur le Coteau de Daix par le vigneron de Gevrey-Chambertin offre la franchise du pinot noir finement élevé en fûts qui frôle le saumon de sa suavité et vient porter le thon. Idéal car il laisse le dernier mot au poisson. Mais il est vrai que le thon, supporte merveilleusement les hommages du pinot noir, itou pour le saumon avec une nuance cependant car le poisson peut se révéler « sucré » au contact du vin.

Du côté des gamays, le morgon 2010 de Dominique Piron, joli rouge support de vivacité qui reste en dessous de 13° (degré alcoolique maximal pour le poisson cru) pose sur le bar un grain délicat. L'autre gamay : le beaujolais Les Griottes du domaine du Vissoux 2010, offre la structure légèrement acide du millésime sous un corps tendu offrant à l'ensemble des poissons son bouquet fruité pour un mariage très original. Dernier vin du Beaujolais, le gourmand Régnié de Gérard Descombes rivalise de courtoisie avec la



Le beaujolais Les Griottes du domaine de Vissoux.

Domaine Garnier et fils  
[www.chablis-garnier.com](http://www.chablis-garnier.com)  
Domaine Thierry Mortet  
[www.domainethierrymortet.fr](http://www.domainethierrymortet.fr)  
Dominique Piron  
[www.domaines-piron.fr](http://www.domaines-piron.fr)  
Domaine du Vissoux  
[www.chemette.fr](http://www.chemette.fr)  
Domaine Descombes  
[www.crusdubeaujolais.com](http://www.crusdubeaujolais.com)  
Ogier  
[www.ogier.fr](http://www.ogier.fr)

© photo : Jean-Luc Barde

Karine Valentin dirige la rubrique vins à Cuisine et vins de France.





L'assortiment de sashimi du chef Izumi (Le Bar à sushi).

seiche, elle lui rend son moëlleux et vient combler le caractère un peu rustique du vin, pour une alliance unique.

Pour la dorade, tout l'art pour le vin est de savoir la mettre en valeur sans la bousculer, le rouge assemblage de syrah et grenache Notre-Dame de Cousignac de Ogier parvient à se mettre en retrait pour porter le poisson dans ses saveurs et sa texture, il souligne la dorade d'un trait de fruit

presque sans qu'on s'en rende compte.

De manière générale, l'accord vin rouge/poisson cru doit mettre en valeur les textures des différentes variétés de poissons pour un mariage de matières, un peu comme si l'on assemblait ensemble plusieurs étoffes. D'ailleurs, sashimi signifie littéralement « corps taillé ».

Ces accords sont proposés au Bar à sushi Izumi, 55 bd. des Batignolles Paris 8e. 01 45 22 43 55.

## C'EST MA SUCRÉE À MOI!

La nouvelle sauce soja sucrée Kikkoman est fabriquée à partir de sauce soja naturellement fermentée et d'autres ingrédients de qualité dûment sélectionnés. Elle accompagne naturellement le riz qu'elle vient napper. La sauce soja sucrée assaisonne aussi agréablement les salades, ou elle se marie parfaitement au vinaigre et à l'huile d'olive.

[www.kikkoman.fr](http://www.kikkoman.fr)

**KIKKOMAN**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Les œufs de poissons sauvages d'Alaska au cœur de la cuisine japonaise

IKURA, MENTAICO, TARAKO, KAZUNOKO... LES JAPONAIS RAFFOLENT DES ŒUFS DE POISSONS QU'ILS PRÉPARENT DE FAÇON SPÉCIFIQUE ET QU'ILS INTÈGRENT SOUVENT AUX ASSORTIMENTS DE SUSHI. LES PLUS GOÛTEUX PROVIENNENT D'ALASKA OÙ L'ÉLEVAGE EST INTERDIT ET OÙ LA PÊCHE RESPECTE LES CYCLES DE REPRODUCTION DES ESPÈCES

Par Patrick  
MANASSON

**D**ans son magnifique livre « Poissons, un art du Japon »\*, notre collaboratrice Chihuro Masui faisait une place particulière aux œufs de saumon très appréciés des gourmets nippons. Préparées par le chef Hachiro Mizutani (trois étoiles Michelin), nous dit-elle, ces jolies billes dorées explosent littéralement sous la dent, répandant dans la bouche leur jus à la fois « salé et subtilement sucré ».

Dans le restaurant de Mizutani comme dans la plupart des sushiya du Japon, les œufs de saumon - *ikura* en japonais - sont le plus souvent servis en *gunkan*, une variété de sushi relativement récente dont la forme évoque un navire de guerre (traduction du mot *gunkan*). On peut consommer l'*ikura* nature car les œufs de saumon ont par eux-mêmes beaucoup de goût, mais les Japonais les préfèrent généralement assaisonnés. Hachiro Mizutani qui ne craint nullement la concurrence, a bien voulu confier sa recette personnelle à Chihuro : porter à ébullition deux volumes de saké, un volume de sauce soja et un volume d'eau. Flamber l'alcool puis ajouter un peu de sel et laisser refroidir. Verser les œufs dans ce mélange et laisser reposer.

Produits par cinq espèces différentes, les œufs de saumon sauvage d'Alaska sont récoltés l'été et exportés dans le monde entier. Le saumon sauvage

Oeufs de colin  
d'Alaska ou  
mentaiko



© Photo ASMII





Keta (*ikura*) donne des œufs avec une « coque » très ferme très prisés en Europe et au Japon.

Les œufs du saumon sauvage rouge ou Alaska Sockeye (*sujiko*) sont principalement commercialisés au Japon. Ils sont salés à cru, pressés et rangés dans des caissettes sous le contrôle de techniciens japonais.

Riches en vitamines et minéraux, les œufs de saumon des cinq espèces ont une teneur en oméga 3 et en protéines largement supérieure à celle de la chair.

Autre spécialité japonaise : le *mentaiko* (œufs de colin d'Alaska) qui fut d'abord un plat coréen avant d'être adapté au goût japonais dans les années 50 par Toshio Kawahara, un Japonais né à Busan. Aujourd'hui, les œufs de colin d'Alaska sont vendus frais dans tous les supermarchés de l'archipel, et peuvent être consommés nature ou épicés (*karashi mentaiko*). L'une

des recettes préférées des ménagères nippones est un mélange de cuisine italienne et japonaise : les spaghettis à la crème de *mentaiko*, mélanger avec une cuillère des œufs de colin d'Alaska (3/4) avec du beurre (1/4) puis ajouter de la crème fleurette et mélanger à nouveau. Saler légèrement et verser sur les spaghetti puis décorer avec quelques brins de nori et des feuilles de shiso coupées en fines lamelles.

On peut donner une touche plus provençale à ce plat en remplaçant le beurre et la crème par de l'huile d'olive et le nori par de l'ail juste doré. Les Japonais sont aussi très friands d'œufs de cabillaud d'Alaska (*tarako*) qui se dégustent avec du riz ou des pâtes comme le *mentaiko* et, plus encore, de *shirako*, la laitance du même poisson, très consommée en entrée dans les *izakaya* et les *sushiya* de l'archipel.

Mitsuko Zahar, journaliste et auteur culinaire ■



© Photo ASMI



■ ■ ■ vivant en France avoue être une grande consommatrice de *mentaiko* et *tarako* qu'elle trouve dans les épicerie nipponnes de Paris. Dans une enquête parue dans l'Express, elle déclarait que "les œufs de cabillaud et de saumon ont toujours eu une place de choix dans la cuisine japonaise car leur côté miniature et précieux colle parfaitement au raffinement esthétique de nos petites bouchées."

Enfin, une dernière variété d'œufs de poisson est très prisée au Japon : les *kazunoko* ou œufs de harengs. Ils seraient consommés sur l'archipel depuis l'ère de Muromachi (1338-1573),

Les œufs de harengs d'Alaska (*kazunoko*), sont car son très apprécié.



Photo: ASH



Osechi, le plat du nouvel an, comporte presque toujours des œufs de harengs

mais c'est seulement au cours de l'ère Edo (1603-1868) qu'on les a associés systématiquement à la cuisine de Nouvel an, l'Osechi. Dans ces plateaux très colorés et où chaque ingrédient a une signification, les *kazunoko*, très croquants et d'une belle couleur jaune pâle, sont un symbole de fertilité. Les harengs d'Alaska sont connus pour la qualité de leurs œufs qui sont achetés comme des pierres précieuses par le marché japonais.

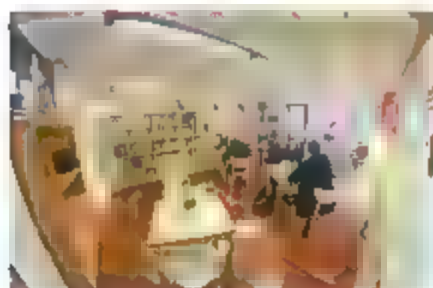
\* Poissons, un art du Japon de Chihiro Masui, Photos de Richard Haughton, est publié aux éditions Glénat.

## Vivre le Japon

Bien plus qu'un voyage

Spécialiste du Japon depuis plus de 30 ans  
**Vivre le Japon** vous propose des :

- **maisons à louer** à Kyoto et Tokyo
- **billets Japan Rail Pass** au meilleur prix
- **circuits** sur mesure
- **activités** à Paris pour préparer votre voyage



### Nouvelle adresse

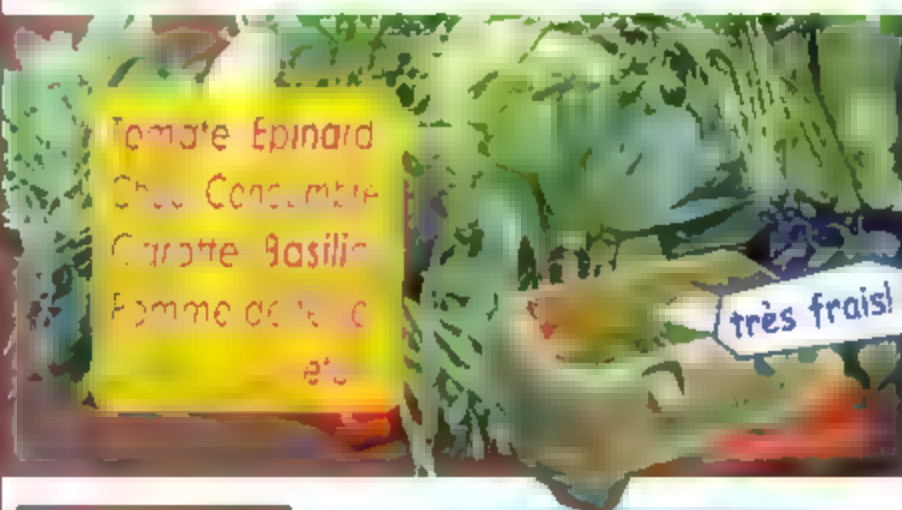
30, rue Sainte-Anne  
75001 Paris  
Ouvert du lundi au samedi de 11h à 20h  
Tel : +33(0)1 42 61 60 83

Bureau à Paris  
contact : paris@vivreljapon.com  
Bureau à Kyoto  
contact : kyoto@vivreljapon.com

[www.vivreljapon.com](http://www.vivreljapon.com)



## Arrivage de légumes BIO et œufs BIO!



Boutique

[www.kioko.fr](http://www.kioko.fr)

Frais de ports gratuits  
à partir de 45€ d'achat

\*offre valable uniquement pour la France métropolitaine.



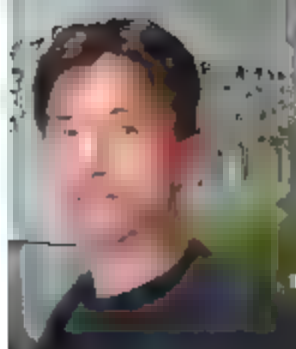
Magasin

46, rue des petits-Champs 75002 Paris  
tel: 01 42 61 33 65  
mardi au samedi 10h-20h dimanche 11h-19h

Pour les professionnels

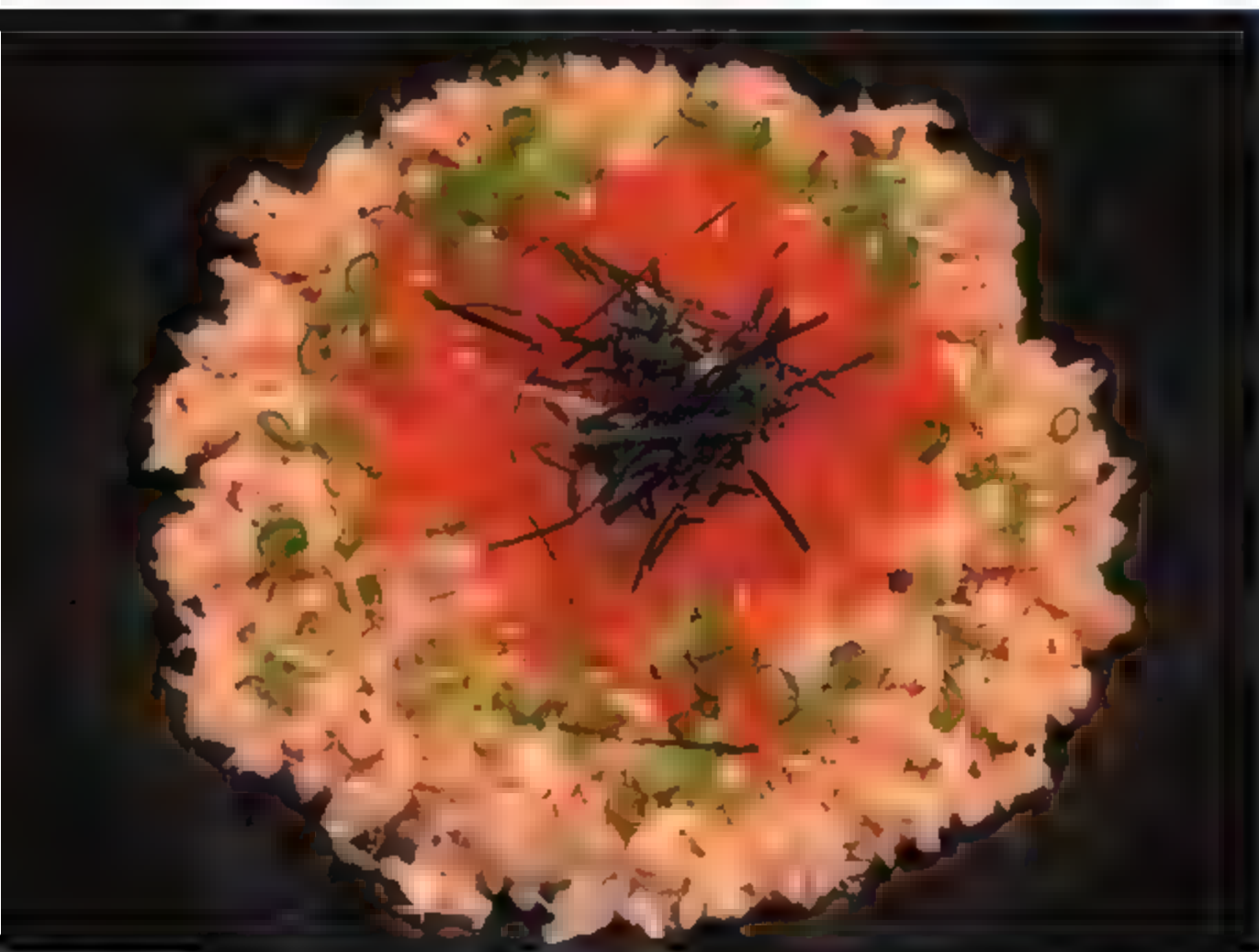
tel: 01 45 21 46 99  
lundi au vendredi 8h-16h





KIYOSHI AIBA, CHEF AU RESTAURANT ZEN, PRÉSENTE :

## Le saumon émietté aux **œufs** de saumon d'Alaska



CETTE RECETTE, TRÈS FACILE À RÉALISER, PERMET D'ASSOCIER LE SAUMON À SES ŒUFS. L'ÉTÉ, CE PLAT SE DÉGUSTE TEL QUEL MAIS L'HIVER, ON PEUT LE TRANSFORMER EN CHAZUKE (SOUPE DE THÉ) EN VERSANT, AU DERNIER MOMENT, DU THÉ VERT CHAUD (OU UN BOUILLON DASHI) SUR L'ENSEMBLE.



Pour 4 personnes :

**Ingédients :**

350 grammes de riz

400 g de saumon sauvage d'Alaska

80 grammes d'œufs de saumon d'Alaska nature

Un peu de ciboulette ou de ciboule thaïe hachée

Une pincée d'algues nori coupées en brins très fins

Sauce de soja

Mirin

Saké

Huile de sésame

■ Cuire le riz à l'autocuiseur.

■ Durant la cuisson du riz (soit environ 15 minutes), laisser mariner les œufs de saumon dans un mélange de sauce soja (2 cuillérées à soupe) et de mirin (2 cuillérées à café).

■ Mettre le saumon au grill quelques minutes (jusqu'à ce que la chair soit dorée) puis enlever la peau et transvaser dans un saladier. Ecraser le saumon avec une fourchette

et mettre dans une poêle à feu moyen. Verser 4 cuillérées à soupe de saké, 2 cuillérées à soupe de sauce soja et saler légèrement. Retirer du feu une fois le saké évaporé et ajouter 2 cuillérées à soupe d'huile de sésame.

■ Placer du riz dans 4 bols et recouvrir de saumon émietté puis ajouter les œufs de saumon et décorer avec la ciboulette et les brins d'algues nori.

Le saumon sauvage et les œufs de saumon d'Alaska sont disponibles en supermarchés et boutiques bio

Sa chair rouge naturelle est due à son alimentation : crevettes, crabes. Il est riche en Omega 3

Cette recette vous est offerte par  
ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE



*Sauvage, Naturel & Durable\**

L'Alaska est à la pointe de la pêche durable et responsable et ne propose que des espèces sauvages avec des quotas sévèrement contrôlés.

L'élevage des poissons est interdit par la loi

Plus d'informations : [www.alaskaseafood.fr](http://www.alaskaseafood.fr)



## TOURISME

# Découvrir le Japon autrement



EN LOUANT UNE MAISON À KYOTO PLUTÔT QUE DE PARCOURIR L'ARCHIPEL EN TOUS SENS, ON S'IMPRÈGNE VÉRITABLEMENT DE LA CULTURE ET DE L'ESPRIT JAPONAIS. C'EST LE PARI QUE FAIT CLAUDE SAULIÈRE AVEC VIVRE LE JAPON, UNE AGENCE PAS COMME LES AUTRES

Par Patrick  
DUVAL

**C**e n'est pas parce qu'on a « fait », en 8 jours, le Pavillon d'or et le Palais impérial, le Mont Fuji et le sanctuaire d'Ise qu'on a vraiment vu le Japon. Au contraire, les sites célèbres que l'on visite en groupe en ne pensant qu'à réussir ses photos nous empêchent souvent d'expérimenter le « vrai » Japon, c'est-à-dire celui de ses habitants.

C'est en partant de ce constat que le fondateur de Voyageurs du Monde, Claude Saulière, a senti, bien avant tout le monde, que l'on ne peut plus, en 2012, voyager comme dans les années 70 ou 80. C'est pour cette raison qu'après avoir revendu son agence, il a créé « Vivre le Japon » qui propose des séjours d'un genre totalement nouveau basés sur le ressenti du voyage et non plus sur la logique d'accumulation de visites et de kilomètres dont, finalement, on ne voit pas très bien la finalité.

En trente années d'expérience comme voyageur, Claude Saulière a toujours cherché à innover. C'est ainsi qu'il a très tôt constaté que rien n'est plus contraignant pour un touriste qu'un itinéraire balisé. « On va juste d'un point à un autre en remplissant le programme préétabli et il n'y a aucune place pour l'imprévu, la rencontre. Sans parler du fait que lorsqu'on voyage en groupe, on doit se plier à une discipline, des horaires qui ne permettent aucune souplesse... »

Pour illustrer son propos, Claude prend une feuille sur laquelle il place tous les points d'un

itinéraire classique passant par Tokyo, Kyoto, Kobe, Nara et Hiroshima. Puis il relie ces points les uns aux autres faisant apparaître très nettement l'impossibilité d'introduire quoi que ce soit d'autre dans ce schéma : départ 8h, arrivée 12h, déjeuner, visite, retour à l'hôtel...

« A ce type de voyage « en chaînons », j'oppose ce que j'appelle un voyage « en rayons » : au lieu de bouger tout le temps, on choisit une base (qui peut être Tokyo ou Kyoto) à partir de laquelle on va « rayonner » au gré de ses envies en allant passer, par exemple, une journée à Nikko, une autre à Nara, une troisième à Kamakura... ce qui se fait sans aucune difficulté au Japon où les sites sont assez proches les uns des autres et où l'on peut, grâce au Japan Rail Pass, prendre le train sans limitation. »

C'est pour favoriser cette nouvelle approche du voyage que Claude Saulière a commencé à acquérir des maisons. A Kyoto, d'abord, où il en propose aujourd'hui 22 puis à Tokyo (3 à ce jour). Des maisons de toutes tailles et à tous les prix de façon à pouvoir répondre aussi bien à des étudiants au budget serré qu'à des familles de six personnes désireuses d'expérimenter une vraie maison japonaise traditionnelle dans le quartier des temples.

« Dans tous les cas, explique Claude, il s'agit de s'immerger complètement dans la vie japonaise en devenant, le temps du séjour, un habitant du quartier comme un autre.



Daniel peut vous  
emmener faire un tour  
de la ville à vélo





Facile à dire mais la langue n'est-elle pas une barrière à cette immersion ?

« Sans doute un peu, reconnaît Claude, mais comme l'a si bien noté Roland Barthes, le Japon est d'abord un pays de signes que l'on prend un grand plaisir à décrypter. Tout est fait pour qu'un maximum de personnes puisse comprendre la ville d'un simple regard. Même les sons sont porteurs de messages ! Ainsi, à Kyoto, la petite musique qui s'échappe des feux rouges pour indiquer aux aveugles quand traverser est-elle différente suivant qu'on va vers l'Est, l'Ouest, le Nord ou le Sud... Très pratique quand on est perdu ! »

Certains craindront peut-être de ne pas savoir comment faire les courses, jeter les poubelles (le tri sélectif est effectivement pris très au sérieux par les Japonais) ou tout simplement organiser leur journée.

Pas d'inquiétude : Claude a pensé à tout un « Travel Angel » vous accueille dès votre arrivée à la maison. Vous pourrez d'ailleurs l'appeler au moindre problème tout au long de votre séjour.

« Nous avons sur place plusieurs correspondants qui sont aptes à répondre à toute demande et qui peuvent également organiser des activités « sur mesure » comme la visite d'un marché, une balade à vélo ou une virée dans les petits bars de Gion... »

**Vivre le Japon, 30, rue Sainte Anne - 75001 Paris. T. 0 1 42 61 60 83. [www.vivrelejapon.com](http://www.vivrelejapon.com)**



**Yamasa, la sauce soja  
qui respecte le goût du sushi** ✿

**YAMASA CORPORATION**  
In choix naturel



[www.mizkan.co.uk](http://www.mizkan.co.uk)



**mizkan**  
Bringing Flavour to Life



# Pour vivre mieux, vivre plus vieux, mangez japonais !

Vous adorez la cuisine japonaise mais vous vous demandez si, tout de même, manger des sushi tous les jours est une alimentation vraiment si équilibrée... Notre enquête montre que le « régime japonais » est, dans l'ensemble, bien meilleur pour la santé que le "régime" steak-frites !

Par Chihito **Masui**  
et Yukino **Kano**

Ce n'est pas un scoop : la cuisine japonaise a beaucoup d'influence aujourd'hui dans le monde. Les produits japonais sont également prisés par les grands chefs internationaux, qu'ils soient de nationalité japonaise ou pas : aux côtés de la sauce soja, déjà présente dans toutes les cuisines du monde depuis des décennies, on retrouve désormais le miso, le wasabi, les algues kombu et nori, le shiitaké.

Cet engouement pour la cuisine japonaise à travers le monde s'explique en partie par ses effets bénéfiques sur la santé, les Japonais bénéficiant de l'espérance de vie la plus élevée du monde. Tandis que la moyenne mondiale en 2011 tourne autour de 68 ans (66 ans pour l'homme, 71 ans pour la femme), elle est de 83 ans pour les Japonais (80 ans pour l'homme, 86 ans pour la femme). De plus, le Japon détient le record du nombre de centenaires, qui ne cesse de croître : 45000 en 2010, un peu moins de 48000 en 2011... Il est clair que l'alimentation des Japonais y est pour beaucoup. Autrefois en famille, le repas de base était appelé « *ichi-ju, ichi-sai* » c'est à dire « une soupe, un plat » (on ne compte pas le bol de riz qui est toujours là, comme le pain en France). Typiquement une soupe miso, consommée presque tous les soirs sinon à tous les repas, et un poisson grillé ou des légumes mijotés. Cette sobriété du repas trouve ses origines dans la re-



La cuisine japonaise  
privilégie la diversité  
des ingrédients

ligion bouddhiste, végétarienne et simple, dont la principale source de protéines est le soja. Parallèlement, le « *honzen-ryori* » s'est développé dans l'aristocratie, chez les samourais. Repas « gastronomique » avec une présentation soignée et un certain cérémonial, il se base sur le concept de « *ichi-ju, san-sai* » : une soupe et 3 mets. Mijoté de *hijiki*, *shiraa* (légume ou fruit de mer avec un mélange de tofu fin et du dashi, formant une sorte de sauce épaisse), *gomoku mame* (littéralement « haricots aux 5 parfums »), des gombos ou du potiron cuit fondant, du thon au natto... Des plats légers et toujours, sans matière grasse, beaucoup de fibres, avec un bon équilibre de protéines, vitamines et minéraux.





Aujourd'hui, le repas familial japonais est plus riche et se rapproche du « *honzen-ryori* » dans la variété des mets. La table du dîner sera couverte de plusieurs petits plats servis simultanément, et ressemblant aux tapas espagnols dans la forme et la variété. Avec, toujours, un bol de riz nature et une soupe miso pour clore le tout.

#### Un gentil petit-fils

Les Japonais aiment les formules percutantes qui, en deux ou trois mots suggèrent toute une philosophie. Ainsi, l'expression *hara hachibu* (litéralement : ventre rempli à 80%) est enseignée aux enfants dès leur plus jeune âge afin qu'ils prennent l'habitude de ne pas se bourrer de nourriture. Et puisqu'on parle d'enfants, comment ne pas évoquer l'acronyme *Ma Go Wa Ya Sa Shu*

qui signifie au premier abord : « mon petit-fils est gentil » mais qui résume, en réalité, tous les bienfaits de l'alimentation japonaise..

*Ma* de « *mame* » (= pois ou haricot). Ce qui « vient de la terre ». Le *dazu* ou le haricot de soja est au cœur de l'alimentation japonaise. Que ce soit dans la sauce soja, le miso, le tofu, le natto (haricots de soja fermentés). On lui attribue des propriétés anti-cancérogènes et de régulation hormonale chez la femme.

*Go* de « *goma* » ( = sesame). Riche en polyphénol, bêta-carotène, vitamine C, etc. C'est un antioxydant naturel.

*Wa* de « *wakame* » ( = algue). Le *kombu*, le *hi-jiki*, le *nor*, le *wakamé*... autant d'algues présentes dans le quotidien japonais. Riches en minéraux avec une teneur pratiquement nulle ■■



■ en calories, elles pourraient prévenir l'hypertension. Très riches en fibres alimentaires, elles combattent également le cholestérol.

Ya de « *yasai* » (= légume). Aucune explication n'est nécessaire ici, nous sommes tous conscients des bienfaits des légumes... Grâce au climat et au terroir, les légumes présentent une variété plus intéressante en termes de bienfaits pour la santé : plus de légumes feuilles riches en polyphénols comme le *shungiku* ou le *mizuna*, plus aussi de plantes et fleurs comme les *san-sai* ou « plantes sauvages des montagnes » (fougère du Japon, angélique du Japon) ou les *na-no-hana*, fleurs de colza comestibles. Que ce soit les choux (chou blanc, chou chinois), les légumes raves (*gobo*, *daikon*, navet kabu), ou encore les légumes-fruits comme le concombre et l'aubergine, les légumes japonais sont plus doux, plus tendres et pour le même légume, nécessitent moins de cuisson.

Sa de « *sakana* » (= poisson). Source de protéines intéressante avec un apport conséquent en fer et en oméga-3, surtout dans les poissons bleus comme le maquereau, la sardine ou le chinchard. Les produits de la mer sont omniprésents dans l'alimentation japonaise, à commencer par le *katsuo-bushi*, la bonite séchée et râpée qui sert aussi bien comme base pour le bouillon dashi, que comme assaisonnement, pour donner de l'*umami* à des épinards blanchis, par exemple. Les crustacés, les céphalopodes et les coquillages sont tout autant présents, consommés crus, cuits, ou en pâte, en boulettes, ou séchés.

Shi de « *shitake* » (= champignon). Le *shitake*, le *shimeji*, l'*énoki* et le *matsutake* sont les



Les légumes sont toujours présents dans le menu.

principaux champignons japonais et sont riches en vitamine D et de fibres avec un apport calorique très bas. Le *shitake* séché est très riche en umami et est utilisé pour apporter cette saveur à bon nombre de préparations.

I de « *imo* » (= tubercule). La pomme de terre, la patate douce, le taro et l'igname pour les glucides et les fibres. Le konjac également, connu en France comme coupe-faim, est couramment utilisé en cuisine sous forme de plaques ou de nouilles faites à partir de son amidon. Il est acalorique et riche en fibres.

Le repas japonais idéal sera donc composé de chacun des éléments de ce « gentil petit-fils ».

#### Fond de veau vs dashi

Si l'on compare avec la cuisine occidentale et notamment française, on s'aperçoit qu'il y a une plus grande variété de produits dans un repas japonais, composé d'une multitude de petits « tapas », chacun étant à son tour composé d'une multitude de produits. Prenez un repas typiquement français : céleri rémoulade, rôti de porc avec haricots verts et pommes de terre sautées, fromage, dessert. Puis prenez un repas typiquement japonais : bol de riz toujours accompagné de tsukémono (plusieurs légumes marinés ou fermentés, comme du chou ■■

Le chinchard grillé l'un des plats les plus populaires du Japon





## L'obésité (presque) hors-la-loi au Japon *Par Miguel Quintana*

En avril 2008, le gouvernement japonais met en place des mesures sévères pour combattre le surpoids dont souffre une portion croissante de la population japonaise depuis les années 80. Une modification de la législation oblige les employeurs publics et privés, à travers les mutuelles et le système de sécurité sociale, à mesurer le tour de taille de leurs salariés de 40 à 74 ans lors des examens médicaux annuels. Ceux dont le tour de taille dépasse 85 centimètres (90 cm pour les femmes) ont trois mois pour perdre du poids, faute de quoi ils sont soumis à un traitement diététique. Les employeurs doivent, sous peine d'amende, atteindre des objectifs précis pour réduire les kilos excédentaires de leurs salariés – une situation qui a attiré l'attention de la presse étrangère, certains articles affirmant que le Japon avait

rendu l'obésité illégale. Les objectifs du programme, surnommé « loi Metabo » en référence au syndrome métabolique, visent à réduire la proportion de surpoids de 10% d'ici 2012 et de 25% d'ici 2015. Il doit permettre à terme d'alléger le fardeau du diabète et des maladies cardiovasculaires qui pèsent sur la sécurité sociale, déjà très touchée par le vieillissement de la population.

Quatre ans après le lancement de ces mesures coercitives, le ministère de la Santé prépare un rapport sur le premier quinquennat de cette campagne, dont les conclusions ne sont pas encore disponibles. Pour l'instant les statistiques concernant la santé des habitants de l'Archipel, mises à jour chaque année, indiquent une stabilisation du phénomène. Mais on reste loin des objectifs fixés en 2008. Le pourcentage de Japonais de plus de 20 ans souffrant de surpoids ou d'obésité (défini suivant les normes de l'Organisation mondiale de la santé par un indice de masse corporelle égal ou supérieur à 25) a progressé chez les hommes de 20,4% en 1987 à 23,3% en 1997, puis 30,4% en 2007 – une proportion qui demeurerait inchangée en 2010. Chez les femmes, le niveau est resté stable au cours des 25 dernières années, oscillant autour de 21%. On remarque cependant que le surpoids féminin est inégalement réparti en fonction des catégories sociales. Il se situe à 25,6%

pour les ménages ayant un revenu annuel inférieur à 2 millions de yens (env. 19'000 euros), 21% pour les revenus entre 2 et 6 millions de yens (19 à 57'000 euros), et 13,2% pour les catégories supérieures.

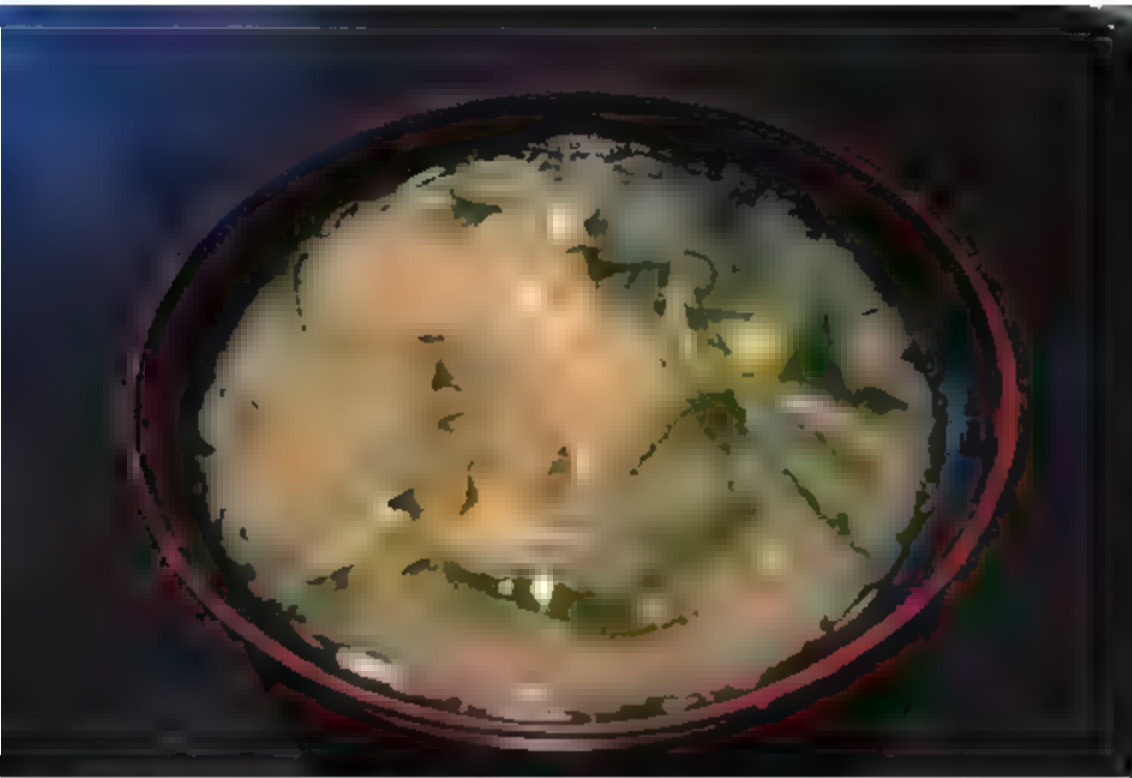
Le phénomène le plus inquiétant est l'explosion du nombre de jeunes femmes qui – probablement influencées par la silhouette filiforme des mannequins de mode et autres célébrités du petit écran – ne s'alimentent pas suffisamment. La maigreur (indice de masse corporelle inférieur à 18,5 suivant la classification de l'OMS) touchait 23,1% des femmes de 20 à 29 ans en 2007, avant d'atteindre 29% en 2010 – soit une progression de 25% en trois ans. En parallèle, les statistiques relèvent que 28,6% d'entre elles se passaient de petit déjeuner en 2010, contre 22,1% en 2003.

Un rapport du ministère de la Santé publié en Octobre 2011 souligne une amélioration de la prise de conscience du public par rapport à l'obésité. Mais la catégorie des 20-39 ans de sexe masculin y est qualifiée de problématique : on y note entre autres une augmentation du surpoids, la consommation de légumes la plus basse parmi les autres catégories d'âge, la proportion la plus élevée de personnes sautant le petit déjeuner (29,7% des 20-29 ans en 2010), et le taux le plus bas de personnes cherchant à maîtriser leur poids.

La soupe de ramen au porc : un plat pas vraiment "régime".







La soupe miso est servie traditionnellement en fin de repas.

■ chinois, aubergine et daikon), soupe miso aux oignons, maquereau grillé avec daikon râpé, épinards blanchis avec katsuo-bushi, su-nomono de concombre et wakame ..

Ensuite, les cuissons : au Japon, les poissons sont soit grillés soit mijotés dans du dashi ou un mélange de saké et de sauce soja (le mijotage japonais n'excède généralement pas 20 minutes). Il n'y a aucun ajout de matière grasse. Les légumes sont cuits de la même façon ou blanchis et marinés au vinaigre de riz. Le dashi, le miso, le saké et la sauce soja, dont aucun ne contient de matière grasse, remplacent le beurre, la crème et l'huile de la cuisine française. Seul bémol : la teneur en glucose des plats japonais dû à l'ajout presque systématique de mirin ou du sucre. Mais précisons que le repas japonais ne comporte généralement pas de dessert ou alors juste une mini portion de fruit pour se rafraîchir la bouche.

Les bases de la cuisine française sont les fonds (fond de veau, de volaille, etc.), c'est-à-dire des viandes cuites avec leurs matières grasses et souvent du beurre en sus. Alors que la base de la cuisine japonaise est le dashi, omniprésent, que ce soit en assaisonnement ou en base de cuisson. On l'obtient généralement avec du kombu, du katsuo-bushi (bonite séchée), du shiitake, donc toujours aucune matière grasse.

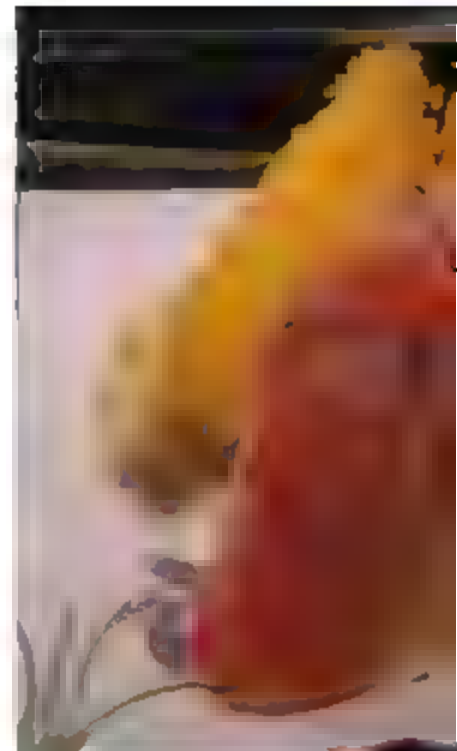
Un repas gastronomique français dans un grand restaurant atteindra 4500 à 5500 Kcal alors que l'équivalent japonais, un repas « kaiseki » contiendra à peine 1200 à 1500 Kcal. La

conclusion, au vu de ces seuls chiffres s'impose d'elle-même : la cuisine japonaise est bien meilleure pour la santé... lorsqu'il s'agit de la cuisine traditionnelle...

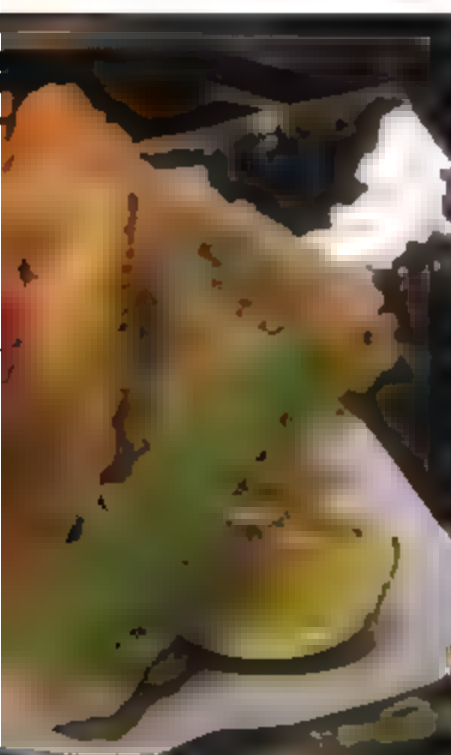
### La graisse ne fait pas peur aux Japonais

Au XVII<sup>e</sup> siècle, les missionnaires portugais ont apporté non seulement le christianisme mais aussi des méthodes de cuisson inconnues jusqu'alors. C'est ce qui a donné naissance aux tempura - ces délicieux beignets si aériens, si légers, si bons -, aux katsu divers - au porc pané, aux crevettes panées - ou encore aux korokkés, ces boulettes de purée de pomme terre avec un peu de viande hachée, de carottes et d'oignons, panées et frites.

De Chine sont arrivés les ramen, qui font un carton aujourd'hui dans le quartier de la rue Saint-Anne, ces grands bols de nouilles cuites à l'eau, servies dans des bouillons de porc, avec souvent un peu de porc gras et quelques légumes, ainsi que les gyoza, dont on ne connaît même plus le nom chinois : même si ces derniers contiennent beaucoup moins de viande et de graisse de porc que la version originale chinoise, cela n'empêche qu'ils font partie du quotidien japonais aujourd'hui. D'Italie, cette fois, ce sont les pasta, que l'on retrouve partout au Japon revues et corrigées à la japonaises. Cela donne, par exemple, des tagliatelles juste revenues dans de l'huile d'olive, avec des champignons shimeji, du noni en julienne et du parmesan.







Les tempura, un plat à la fois gras et léger

Au Japon, la viande de bœuf reste une denrée coûteuse consommée en petites quantités. Au point que les prix sont affichés pour 100g et non au kilo comme c'est le cas en France. Il faut dire que le bœuf japonais, le fameux wagyu est très persillé et extrêmement gras. Si au Japon, on mange moins de viande qu'en France, on la préfère nettement plus grasse.

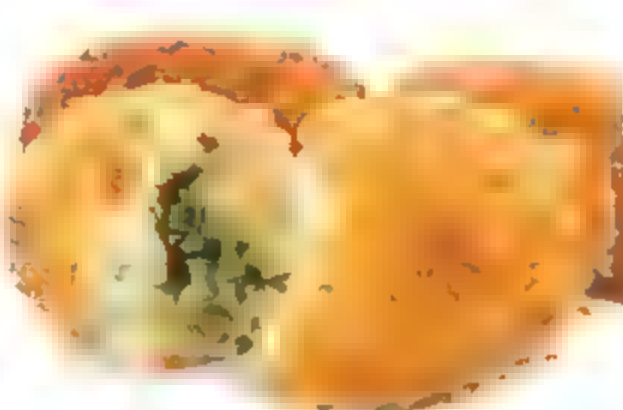
Les principales viandes consommées au Japon sont le poulet et le porc, dont on craint beaucoup moins les matières grasses qu'en France. Les fritures sont d'ailleurs pléthores dans tous les bentos vendus sur l'archipel.

Alors, difficile de savoir si l'alimentation japonaise est vraiment saine ou pas... Globalement même aujourd'hui, elle est probablement moins riche tout simplement à cause du prix de la viande. Mais cette dernière est « compensée » par une présence accrue de friture et de matière grasse à tel point que l'obésité est en passe de devenir un problème national (voir encadré p. 21).

Mais ne vous inquiétez pas. Si vous mangez japonais, même si c'est du japonais d'aujourd'hui et non dans la grande tradition, vous mangerez probablement plus sainement que si vous mangiez typiquement français. C'est particulièrement vrai pour les sushi beaucoup moins caloriques que les pizzas et autres steak frites. Quant à la baguette française, même si elle ne contient pas de matière grasse, elle est beaucoup plus riche en calories et en sel que le riz nature lequel est composé à 80%... d'eau.

Un bol de riz, des tsukémono et un umeboshi, deux feuilles de nori. Un poisson en sashimi ou grillé, ou un mijoté de tofu et de légumes, un légume feuille blanchi avec un peu de katsuo-bushu en assaisonnement et une soupe miso. Pour les générations antérieures, celles qui ont connu la guerre, ceci serait presque un repas de fête... et ce sont ces mêmes générations qui aujourd'hui sont centenaires. ■

Les Japonais se sont approprié les spaghettis qu'ils déclinent à toutes les sauces



Les korokke sont une autre adaptation japonaise de la cuisine occidentale

**HIKARIMISO**  
[www.hikarimiso.com](http://www.hikarimiso.com)

Découvrez le goût authentique  
et les bienfaits sur la santé du  
**VRAI MISO JAPONAIS**

**HIKARI MISO Co., Ltd.**  
4348-1 Shimosura, Suwa-gun, Nagano 393-0041 JAPAN  
URL [www.hikarimiso.com](http://www.hikarimiso.com)

Distribution EU Thank son inex SARL  
[info@thanksoninex.com](mailto:info@thanksoninex.com) [www.thanksoninex.com](http://www.thanksoninex.com)  
Distribution en France :  
Exo Cash & Carry, 20-28 Avenue d'Ivry 75013 Paris [exotash@wanadoo.fr](mailto:exotash@wanadoo.fr)



# Le paradoxe Okinawa

## L'île des centenaires... et des obèses

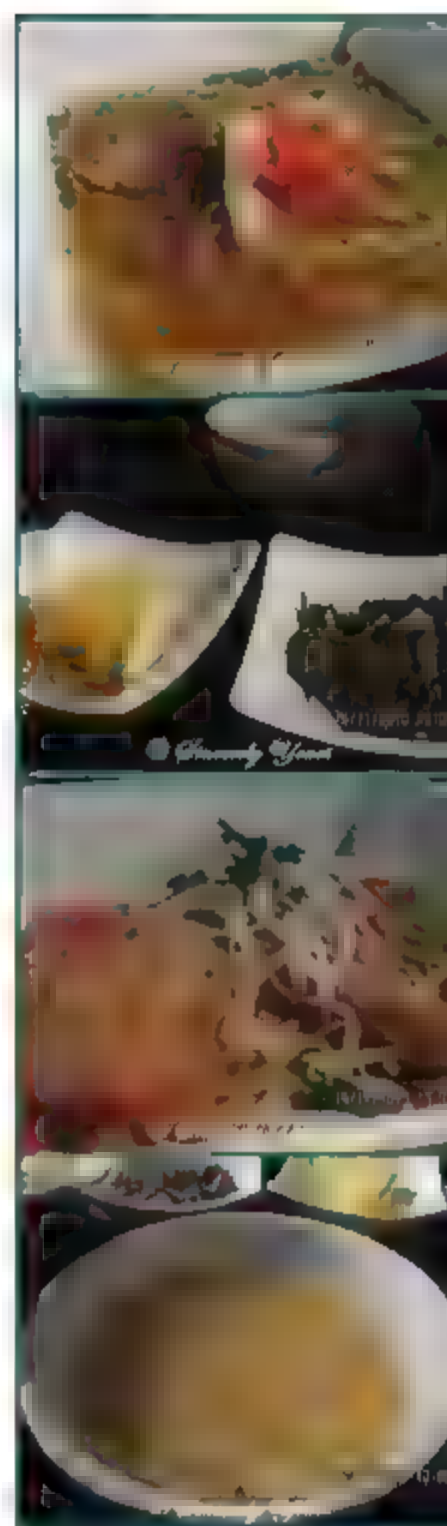
Le taux particulièrement élevé de centenaires vivant sur ce chapelet d'îles du sud du Japon intrigue les nutritionnistes du monde entier. Tandis que certains vantent sans réserve les mérites du « régime Okinawa », d'autres font remarquer que l'île se distingue également par un fort pourcentage d'obèses

Par Tinka  
Kemptner

Is grimpent dans les arbres, attaquent à 100 ans révolus une nouvelle vie professionnelle, gais comme des pinsons... La presse nous brosse régulièrement des portraits de séniors made in Okinawa qui font passer nos trentenaires pour des grabataires. Cliché ? Pas si vite. C'est sûr, la malbouffe gagne même cet archipel nippon au large du Pacifique (lire l'encadré). Mais le cliché est fondé sur des faits. Eparpillés sur 161 îles à plus de 1000 km au sud de Tokyo, les 1,3 million habitants d'Okinawa comptent plus de 900 centenaires (à 85% des femmes), la plus forte concentration au monde. Non seulement vivent-ils plus longtemps - 78 ans en moyenne pour les hommes, 86 ans pour les femmes - que la plupart des humains, mais surtout, en meilleure santé : dans cette partie de la planète bénie par les cieux, le taux des cancers des poumons, de la prostate et des maladies cardiovasculaires est extrêmement bas chez les personnes âgées. Région aussi bénie par les gènes ? L'étude sur les centenaires d'Okinawa, débutée en 1976 avec le concours du Ministère de la santé japonais a surtout mis en évidence le lien avec le mode de vie, en premier lieu l'alimentation, de cette population.

### Une grande variété d'aliments

Pour manger bien, mangeons heureux, équilibré et (presque) à notre faim. Voilà en substance la devise des centenaires d'Okinawa. Concrètement : beaucoup de végétaux verts et jaunes, des céréales complètes, du tofu, du poisson riche en oméga 3 en faible quantité au moins trois fois par semaine. En revanche, très peu de produits laitiers et œufs. Et de temps en temps un peu de viande de porc dégraissée. Le tout arrosé de thé vert riche en antioxydants, d'une philosophie de vie positive et d'une activité physique régulière. Rien de révolutionnaire ? Peut-être, mais les centenaires d'Okinawa savent « endorphiniser » leur alimentation, en variant leurs aliments (plus de 206 ingrédients recensés) et donc les plaisirs. Mais surtout, ils mangent lentement pour savourer chaque bouchée. Et ça, ça change tout. Ils s'arrêtent ainsi bien avant d'avoir le ventre lourd. C'est le fameux principe hara hachi bunme, littéralement « mange jusqu'à ce que ton estomac soit rempli à 80% ». Le cerveau met en effet vingt minutes à enregistrer la sensation de satiété. En mangeant plus lentement, on évite de manger trop ! ■■



Quelques plats au menu d'un restaurant populaire d'Okinawa.







## Le paradis du **fast-food** ?

Tout n'est pas pimpant dans le paradis des centenaires. L'archipel est aussi l'endroit au Japon qui compte le plus grand nombre d'obèses. Les hommes de moins de 55 ans y affichent même la longévité la plus basse de la nation. Où est le loup ? Ne jetons pas la pierre au régime d'Okinawa. Ce sont les descendants des centenaires qui font basculer les statistiques, avec leur addiction croissante aux happy meals et compagnie.

N'oublions pas qu'Okinawa a été sous contrôle américain entre 1945 et 1972 et que des bases US continuent d'occuper l'île. Or qui dit GI dit aussi Mac Do et aujourd'hui, l'archipel d'Okinawa comptabilise le plus grand nombre de restaurants de fast-food du Japon. À telle enseigne que certains nutritionnistes parlent d'une deuxième bataille d'Okinawa, cette fois-ci contre le diabète et l'obésité ! Une campagne

baptisée « Healthy Okinawa » a même été lancée en 2010. Le professeur Suzuki, à l'origine de l'étude sur les centenaires, n'est pas près de partir à la retraite ! Aujourd'hui, il passe plus de temps à enseigner les préceptes du régime d'Okinawa à ses jeunes concitoyens qu'aux étrangers... Notons que les ados Crétois ne font pas mieux de leur côté. Eux affichent le plus fort taux d'obésité en Europe !



### ■ Du sucre, juste ce qu'il faut

La fonte des kilos n'est pas aussi spectaculaire qu'avec les régimes hyper-protéinés, mais là n'est pas le but. « Ce qui est très intéressant dans cette approche, c'est qu'il marche à long terme. En apportant beaucoup de carbohydrates non raffinés, il favorise la stabilisation du poids et la gestion des pulsions alimentaires, surtout si on boit en même temps beaucoup d'eau. Tout le contraire de ces régimes où on fond très vite mais qui sont difficiles à intégrer dans notre mode de vie. D'où le fameux effet yoyo », assure Kathy Bonan, nutritionniste et auteure de *Les secrets de la force du magnésium* (Albin Michel). C'est certain : il est plus facile de suivre un régime qui ne réduit pas drastiquement l'apport énergétique (300 calories en moins par jour par rapport à une alimentation standard). Et surtout, qui apporte un maximum de vitamines et autres micronutriments. Selon le nutrithérapeute Jean-Paul Curtay, une personne en surpoids peut ainsi perdre jusqu'à 20% de sa masse corporelle au bout de

trois à cinq mois. La plupart des sites comparateurs de régimes saluent l'approche, ajoutant qu'il faut y associer une activité physique accrue pour brûler davantage de graisses.

### Des patates douces plutôt que du riz

Selon Makoto Suzuki, l'auteur de l'étude sur les centenaires, le régime d'Okinawa traditionnel présente 20% de calories et 25% de sucre de moins que le repas japonais moyen. Il est aussi moins salé. Mais comment ces seniors font-ils pour quitter la table sans crever de faim ? Ils misent sur des aliments riches en fibres – des végétaux – qui apportent une impression de satiété sans alourdir la facture calorique. Le riz est souvent remplacé par une variété de patate douce couleur pourpre (Okinawa imo), donc riche en pigments antioxydants, et la consommation de tofu y est la plus élevée au monde. Pour mettre du plaisir dans leur repas frugaux, ils misent aussi sur les épices et les herbes aromatiques antioxydantes comme le poivre, l'armoise et le curcuma (ils



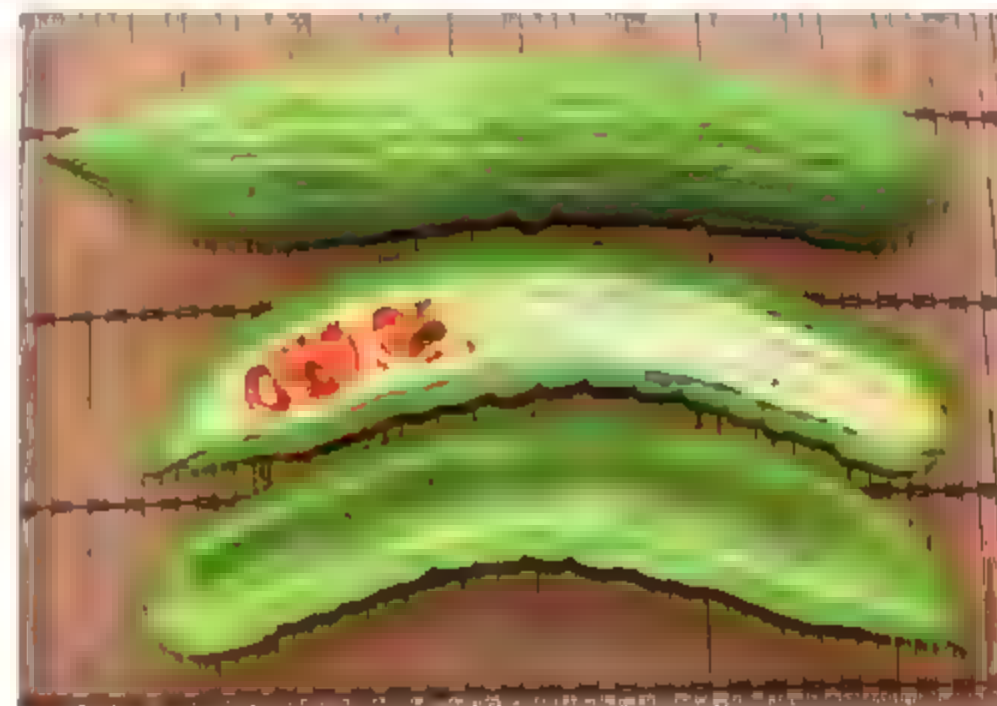
## Le régime Okinawa : un bon filon marketing

En 2001, deux chercheurs américains, Bradley et Craig Wilcox, publient avec Makoto Suzuki, gérontologue à l'Université d'Okinawa et auteur de l'étude sur les centenaires d'Okinawa, le bestseller *The Okinawan Program*. Exit, le régime crétois, son huile d'olive et ses tomates : tous les regards se portent d'un coup vers l'extrême Est, son thé vert, ses fruits et légumes exotiques, ses algues et son soja. En 2005, les trois chercheurs récidivent avec *The Okinawan Diet Plan* et créent dans la fouée un site internet, [www.okinawa-diet.com](http://www.okinawa-diet.com), qui permet moyennant 2,80 dollars par semaine ou 69 dollars par an de bénéficier d'un soutien minceur personnalisé, inspiré du régime alimentaire des sémi-lents centenaires. Plusieurs auteurs ont depuis adapté ces livres

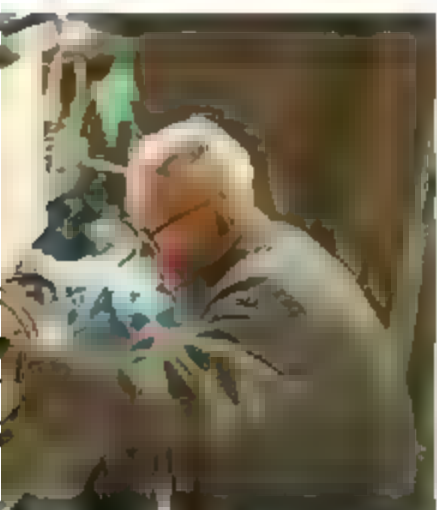
à un public francophone, dont le gérontologue Dominique Pierrot avec *Le programme Okinawa (First)* et le nutrithérapeute Jean-Paul Curtay avec *Okinawa : un programme global pour vivre mieux* (Livre de Poche). Ce dernier a même contribué à développer la gamme « Okinawa », composée entre autres de compléments alimentaires, de thé vert matcha et d'huile d'oméga force 3, vendue sur [okinawashop.fr](http://okinawashop.fr). Sel d'Okinawa, sucre noir d'Okinawa, mais aussi riz noir, ail noir, thé vert... Rarement appellation géographique aura à ce point fait rêver, et surtout vendre, au Japon. Pas une ville nipponne sans sa boutique Okinawa, avec sa centenaire en carton devant la vitrine ! Les produits qu'on y trouve ont tous une touche healthy, cela s'entend. Prenons le sucre noir : obtenu en faisant bouillir le jus de

canne à sucre de première pression à froid, il est riche en vitamines, en potassium et en sels minéraux et présente un léger goût de réglisse. Le riz noir d'Okinawa avec ses arômes de noisettes est, lui, riche en vitamines B1 et B2 et affiche des propriétés antioxydantes avérées.

*Le goya, l'un des légumes emblématiques d'Okinawa.*







Un centenaire se prépare lui-même son repas

en mettent même dans leur thé vert). C'est que l'ancien royaume des Ryukyu, annexé par le Japon seulement à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, a longtemps été influencé par la Chine (toute proche) et son penchant pour les mets relevés !

### Peut-on adopter le régime Okinawa en France ?

Rien ne sert de copier le régime des centenaires en tous points. « Ce serait très cher, fastidieux et surtout idiot, assure Christian Rémésy, nutritionniste et ancien directeur de recherche à l'INRA, auteur de *Une alimentation durable pour la santé de l'homme et de la planète* (Odile Jacob). « En revanche, il est intéressant de regarder ce qu'il y a d'universel dans ce régime – la richesse en produits végétaux et en céréales – et de le décliner à notre échelon régional. » A savoir ? « Des fruits et légumes locaux à tous les repas, des légumineuses, du riz, des pommes de terre, un peu d'huile de colza et d'olive, du poisson une fois par semaine (trois fois ce serait trop : si tout le monde le faisait, on épuiserait vite les réserves maritimes !), de la viande en

petite quantité, pas plus qu'une fois par jour et jamais associée à d'autres aliments d'origine animale comme les œufs ou la charcuterie. L'idéal, c'est d'arriver à une alimentation composée à 80-90% de végétaux, contre 70% pour un repas classique. Si on varie souvent les végétaux et les céréales, il n'y a aucun risque de carence vitaminique tout en restant dans la sobriété énergétique. » En résumé : tout le monde pourrait vivre quasi végétarien et ne s'en porterait pas plus mal, voire mieux !

Mais que font ceux qui affectionnent particulièrement le goût du Japon ? Un peu de tofu ou d'algues n'alourdira pas considérablement le budget, pourquoi s'en priver ! « D'autant qu'en France, la plupart des gens présentent des carences en iode. Manger plus d'algues est un bon moyen d'y remédier », assure Jean-Paul Curtay. Et si on veut à tout prix découvrir le goût du goya, le fameux cornichon verruqueux d'Okinawa, très riche en vitamine C ? C'est désormais possible aussi. De plus en plus d'épicerie asiatiques en importent ! ■

## Envie d'apprendre le japonais ?

Cours de japonais tous niveaux, de débutants à confirmés, adultes et enfants.

Pour la rentrée des classes  
en septembre 2012,  
renseignez vous dès maintenant.  
Journée portes ouvertes  
sam. 15 sept. 13h~18h.

### Formation professionnelle DIF

Stage intensif pour débutant  
du 4 au 27 juillet 2012  
lun, mer & ven 18h30~20h30  
24h de cours - 296€ TTC - matériel compris

### Formation à distance en e-learning

espace  
Japon

Retrouvez toutes nos activités

sur [www.espacejapon.com](http://www.espacejapon.com)

## Médecine traditionnelle

## Prenez soin de votre



Originnaire de Chine, la médecine traditionnelle japonaise met davantage l'accent sur la prévention que sur le traitement des maladies. Le ki, l'énergie vitale, est au centre de cette médecine à base de plantes

Par Vincent  
Manigot

Le terme de *kanpo seiyaku* (plus couramment *kanpo* ou *kanpo yaku*), littéralement « médecine des Han », ne fait aucun mystère de ses origines : la médecine traditionnelle chinoise. Si l'histoire du *kanpo* remonte à plus de mille cinq cents ans, le Japon ne va conserver que quelques centaines des milliers de préparations que comprend la médecine traditionnelle chinoise. Par ailleurs, à la différence de cette dernière où la théorie joue un rôle de premier plan, la *kanpo* japonaise met clairement l'accent sur la pratique.

Après une période de déclin du *kanpo* au profit de la médecine occidentale due à la politique japonaise de modernisation et d'adoption des techniques occidentales (Ere Meiji), on observera, au XX<sup>e</sup> siècle, un regain d'intérêt pour cette technique qui apparaît comme parfaitement à même de traiter des pathologies telles que les maladies dégénératives, les désordres psychosomatiques ou divers troubles dus au vieillissement. Il faudra cependant attendre 2001 pour que la médecine *kanpo* devienne partie intégrante du cursus médical japonais. Aujourd'hui, près de 80% des médecins japonais font régulièrement des prescriptions basées sur le *kanpo*.

À la différence de la médecine chinoise, le *kanpo* n'utilise que la phytothérapie et propose désormais des préparations prêtes à l'emploi, qui autorisent un meilleur dosage, une standardisation et un meilleur contrôle quant à la toxicité de certains composants. Dans sa présentation, la pharmacopée *kanpo* présente donc quelques similitudes avec la médecine occidentale.

Cependant, et bien qu'il soit également présent en dehors du Japon, le *kanpo* peine à s'y imposer. Un des obstacles à la pénétration de la médecine



Une pharmacie traditionnelle à Kyoto

japonaise dans des pays disposant pourtant parfois d'une longue tradition de médication dite naturelle est la difficile évaluation des avantages – ou inconvénients – que son utilisation présente par rapport à celle de la médecine occidentale ; si l'efficacité du *kanpo* n'est pas à remettre en question, la comparaison des deux est moins aisée qu'il n'y paraît. À la différence de la médecine occidentale, la médecine japonaise ne propose pas à chaque mal un remède mais un traitement individualisé. Corps et esprit sont considérés avec la même importance, et la gamme des symptômes pris en compte pour forger un diagnostic est généralement plus large qu'en Occi-

80% des ingrédients de la médecine *kanpo* sont importés de Chine.



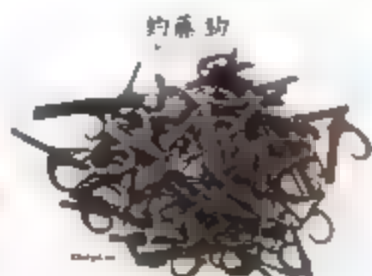


dent. En plus de la prise de température ou de questions quant à la condition présente du patient, l'examen se compose notamment de palpations abdominales ou d'un examen de la langue ; il s'agit d'évaluer l'équilibre qui existe dans le corps entre *ki* (l'énergie vitale), *ketsu* (le sang) et *sur* (l'eau, le liquide organique). Ainsi, à l'issue de l'examen, il n'est pas rare que deux personnes ayant la même pathologie se voient remettre des traitements différents ; ou, qu'à l'inverse, deux personnes aux symptômes différents aient le même traitement.

Au Japon, si médecine occidentale et *kanpo* sont aujourd'hui pratiqués en parallèle, le chiffre d'affaire de ce dernier est faible au regard de celui de l'industrie pharmaceutique occidentale, puisqu'il ne représente que 2% des ventes de médicaments dans l'Archipel. De plus, à la différence de la Chine et de la Corée du Sud qui investissent dans les médecines traditionnelles, les efforts financiers du Japon dans ce domaine sont faibles, et rares sont les centres de recherche travaillant sur le *kanpo*. Une autre difficulté concerne l'approvisionnement en matière première : 80% des ingrédients utiles à la préparation de la pharmacopée *kanpo* sont importés de Chine, et celle-ci a commencé d'en réguler les exportations et d'augmenter ses tarifs. Un problème pour le Japon, où certaines plantes, telles l'*Ephedra sinica*, peuvent difficilement être cultivées. Enfin, son utilisation est souvent limitée à certains cas précis : l'asthme notamment, quelques pathologies chroniques telles que céphalées ou constipations, ou encore certains troubles psychiatriques. Toutefois, le champ des possibles reste ouvert et de récentes études explorent d'autres applications du *kanpo* telles que la prévention de l'obésité ou la lutte contre certains effets de la maladie d'Alzheimer. Deux médecines différentes, et deux conceptions des soins diamétralement opposées donc. Alors que l'on ne va, dans la médecine occidentale soi-

gner le patient qu'à l'apparition de symptômes, l'accent sera plus mis, dans le *kanpo*, sur le renforcement du corps du patient, la prévention. Une conception qui est également à la base d'une autre forme de « médecine » pratiquée au Japon, elle aussi originaire de Chine, dont la popularité est croissante : le *yakuzen*, ou l'art de se soigner en mangeant. À la différence de la médecine *kanpo*, le *yakuzen* (cuisine médicinale) n'est pas uniquement basé sur la phytothérapie mais utilise également les aliments du quotidien. Il s'agit de se nourrir en utilisant les produits de saison, qui sont distingués selon la sensation qu'ils provoquent – acide, amer, doux, épicé ou salé –, et selon qu'ils réchauffent – ou refroidissent – le corps (certains aliments sont également dits neutres). Les personnes elles aussi peuvent être divisées en quatre catégories : ayant une tendance au froid (frileux, extrémités froides) ; au chaud (transpire facilement, supporte mal la chaleur) ; qui s'essouffle facilement et manque de vitalité, énergétique (tendance à s'énervier et à l'insomnie). De même que dans le *kanpo*, la maladie est considérée comme la conséquence d'un dérèglement de l'équilibre du corps. En fonction de la personne – et toujours en harmonie avec la nature (en fonction des saisons, de la température) et de l'environnement (lieu, climat) –, on va donc choisir ses ingrédients de manière à rétablir l'équilibre : par exemple, à une personne à tendance frileuse on donnera, en hiver particulièrement, des aliments chauds (ail, citrouille, crevette, bœuf, poivre...). Suivant la même logique, on évitera les aliments épicés l'été et on privilégiera les aliments froids (concombre, kaki, shiso, laitue, crabe...).

*Kanpo* et *yakuzen* illustrent une conception de la santé qui privilégie la prévention et qui mettent en pratique ce précieux conseil d'Hippocrate, le père de la médecine occidentale : « Que l'aliment soit ton médicament et que ton médicament soit ton aliment ».



# Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS Y ABONNER OU OBTENIR D'ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR).

## 1<sup>er</sup> arrondissement

<b>ACE GOURMET (BENTOS)</b>	01 47 03 94 36
<b>AKI</b>	01 42 07 04 27
11 bis rue Sainte Anne	
<b>L'ARC</b>	01 49 27 82 67
28 rue d'Argenteuil	
<b>ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI</b>	
8-12, rue Berlin Poinsot	01 44 76 06 06
<b>BOULANGERIE AKI</b>	01 40 13 63 36
18 rue Sainte Anne	
<b>COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 42 00 20 85
47 rue Sainte Anne	
<b>DESTINATION JAPON (VOYAGE)</b>	01 42 06 06 32
1 rue Villado	
<b>EBASU</b>	01 42 51 00 90
19 rue St Roch	
<b>EDOKKO</b>	01 06 62 49 21
103, rue Saint Honoré	
<b>FOUJITA</b>	01 42 51 42 93
41, rue St Roch	
<b>FOUJITA 2</b>	01 49 26 07 70
7 rue du 20 Juillet	
<b>HELLO SUSHI</b>	0 42 90 37 27
45, rue St Anne	
<b>HIGUMA</b>	0 47 03 38 59
32bis rue St Anne	
<b>HIGUMA</b>	01 56 62 49 21
103, rue Saint Honoré	
<b>JAPORAMA</b>	01 42 30 21 30
25, rue Etienne Marcel	
<b>KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 42 92 01 09
30 rue Saint-Jacques	
<b>KILALA</b>	01 47 03 30 02
7 rue des Moulins	

<b>KIRUGAWA</b>	01 42 00 60 67
6, rue du Mont Thabor	
<b>KUNITORAYA</b>	01 47 03 33 53
30, rue Ste Anne	
<b>KUNITORAYA</b>	01 47 03 07 74
5 rue Villado	
<b>K MARY (ÉPICERIE)</b>	01 56 62 49 74
5-8 rue Sainte Anne	
<b>LAI LAI KEN</b>	01 40 10 96 98
7, rue Sainte Anne	
<b>LIBRAIRIE JUNKUDO</b>	01 42 00 08 12
78 rue des Pyramides	
<b>MATSUDA</b>	01 42 00 26 36
79, rue Saint Roch	
<b>MATSURI RICHELIEU</b>	01 42 51 05 73
86 rue de Richelieu	
<b>MIDORY</b>	01 42 87 47 39
49, rue de l'Arbre Sec	
<b>MIYOSHI</b>	01 42 06 00 00
73, rue Danielle Casanova	
<b>NANIWAYA</b>	01 40 20 43 10
11 rue Sainte Anne	
<b>NODAIWA</b>	01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré	
<b>OFFICE DU TOURISME JAPONAIS</b>	
4 rue Ventadour	01 42 90 20 20
<b>SAGANO</b>	01 40 41 04 43
10712 rue des Frères	
<b>SAPPORO RAMEN</b>	01 40 15 06 66
278, rue Saint Honoré	
<b>SAPPORO RAMEN</b>	01 42 00 00 98
37 rue Sainte Anne	
<b>SUSHI GAN</b>	01 42 87 44 48
41, rue des Petits Champs	
<b>TAKARA</b>	01 42 00 08 36
14, rue Molière	

<b>TORAYA (épicerie)</b>	01 42 00 13 08
10 rue Saint-Florentin	
<b>VILLA TOKYO</b>	01 42 30 52 41
14, rue du Cygne	
<b>YAKINIGU</b>	01 42 06 27 00
11 bis rue Sainte Anne	
<b>YASUBE</b>	01 47 03 06 37
8, rue Sainte Anne	
<b>YOU HEISEI</b>	01 42 00 50 50
11, rue Sainte Anne	
<b>ZEN</b>	01 42 01 00 00
6, rue de l'École	

## 2<sup>e</sup> arrondissement

<b>AAA (ÉCOLE DE JAPONAIS)</b>	01 42 06 68 09
21 rue d'Antin	
<b>ACE OPERA (ÉPICERIE)</b>	01 40 07 93 57
43 rue Saint-Augustin	
<b>ACE MART (ÉPICERIE)</b>	01 42 97 56 00
63 rue Ste Anne	
<b>AICHI</b>	01 42 98 93 51
88 rue de Richelieu	
<b>BOOK OFF (Librairie)</b>	01 42 00 00 00
29 rue St Augustin	
<b>CHEZ MOKI</b>	01 42 90 04 86
5 rue de Louvois	
<b>COMPTOIR DU SUSU</b>	01 53 40 65 68
35/36 passage de Poisseau	
<b>DEVANT VOUS</b>	01 42 90 96 27
80, rue de Richelieu	
<b>EDOKKO</b>	01 40 07 11 81
27 boulevard des Capucines	
<b>HOKKAIDO</b>	01 42 00 50 03
14, rue Chabanais	
<b>JUNYA (ÉPICERIE)</b>	01 42 06 02 22
46 rue Sainte Anne	

<b>KIM CHI</b>	01 42 90 50 76
9, rue de Louvois	
<b>KINTARO</b>	01 47 42 33 44
24, rue Saint-Augustin	
<b>KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)</b>	01 42 51 33 86
46 rue des Petits Champs	
<b>KOETSU</b>	01 40 10 00 00
42 rue Sainte Anne	
<b>KYOTOMI</b>	01 42 00 06 00
10 rue Chabanais	
<b>MATSU SUSHI</b>	01 40 20 30 06
18, rue de Turbigo	
<b>NICHI</b>	01 40 20 49 63
50 rue Sainte Anne	
<b>MONIDJI</b>	01 47 42 644 86
8, rue de Harcourt	
<b>OGURA</b>	01 47 42 77 79
30 rue de la Michodière	
<b>OKINAWA</b>	01 42 98 21 66
10, rue Saint-Augustin	
<b>TOKYO SUSHI</b>	01 40 08 10 00
27 rue Montmartre	
<b>TOYOTOMI</b>	01 42 58 02 80
24 rue des Petits Champs	
<b>VOYAGES A LA CARTE</b>	0 42 90 20 20
48 rue Sainte Anne	
<b>YAMAMOTO</b>	01 42 27 90 26
11, rue Chabanais	
<b>YOKOSUNA</b>	01 40 08 52 73
3, rue Léopold Bellan	


## 3<sup>e</sup> arrondissement

<b>KAGAYAKI</b>	01 48 87 61 85
79 bd. Beaumarchais	
<b>TAËKS</b>	01 48 04 34 50
28, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)	

• **HIGUMA** •  
Spécialité de ramen



66 rue Saint Honoré  
75001 Paris  
Tél. : 01 56 62 49 22  
ouvert tous les jours



**JIPANGUE**

96 rue La Boétie 75008 PARIS  
01 45 63 77 00  
Udon-suki, Shabu-shabu,  
Suki-yaki et Sushi  
Fermé samedi midi et dimanche



**NODAIWA**

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise  
272, rue Saint-Honoré 75001 Paris  
01 42 86 03 42



**le bar SUSHI**

ENFIN UNE AUTHENTIQUE SUSHIYA  
JAPONAISE AUX BATIGNOLLES !  
55 bd des Batignolles, Paris 8<sup>e</sup>  
Tel : 01 45 22 43 55



<b>YOSHIGAWA</b>	01 42 04 35 00
154 rue St Martin	
<b>4<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>AKATSUKI</b>	01 42 78 71 27
15, rue des Archives	
<b>ALLO SUSHI</b>	01 44 61 83 73
13, rue Cloche Perce	
<b>AOYAMA</b>	01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie	
<b>BISTRO TOKYO</b>	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
<b>IKAT (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 14 10 34
30, rue d'Artois	
<b>ISAMI</b>	01 40 48 06 87
4, quai d'Orléans	
<b>KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 87 30 24
1, rue du Pont-Neuf	
<b>KYO</b>	01 42 72 58 48
8 rue de la Verrerie	
<b>KUROCHIKU (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 42 74 14 14
50, rue du Temple	
<b>MINORI</b>	01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée	
<b>MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 42 78 23 11
1, rue de la Cloche percée	
<b>SUN</b>	01 48 04 88 88
14 bd de Sébastopol	
<b>LE PALAIS DES THÉS</b>	01 46 87 80 80
84 rue Vieille du Temple	
<b>TAKAOKA</b>	01 42 74 17 86
76, rue de l'Hotel de Ville	
<b>TAKIMI</b>	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	
<b>5<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ASIA TEE</b>	01 43 26 38 80
47 rue de la Montagne Ste Geneviève	
<b>EDOGAWA</b>	01 47 07 88 38
43, rue Mouton	
<b>MIAGIKU</b>	01 43 54 70 07
14 rue de Pontfieu	
<b>KANAE (ÉPICERIE)</b>	01 40 46 08 15
21, rue de la Harpe	
<b>LENGUÉ</b>	01 40 33 75 10
21 rue de la Paroisse	
<b>SASHIMI BAR</b>	01 43 84 57 88
4 rue des Poissés St Jacques	
<b>SOLA</b>	01 43 28 59 04
12 rue de l'Hotel-Gabriel	
<b>YOLIAN</b>	01 43 20 05 32
3 rue Valentin	
<b>6<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>AZABU</b>	01 46 33 72 05
3 rue André Malraux	
<b>ITADAKI</b>	01 42 26 68 25
84, rue Monsieur le Prince	
<b>HANAFUSA</b>	01 43 26 58 28
4 passage de la petite boucherie	
<b>KIM'S ORIENT EXTREME</b>	01 45 48 92 27
4 rue Bernard Palissy	
<b>KYOTORI</b>	01 43 54 48 44
81 rue monsieur le Prince	
<b>MANDARINE SUSHI</b>	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
<b>OTO OTO</b>	01 42 22 21 56
8, rue du Sabot	
<b>SHU</b>	01 46 34 25 88
8 rue Sugar	

<b>SUSHI HOUSE</b>	01 43 23 34 83
50 rue Dauphine	
<b>TOKUGAWA</b>	01 42 27 32 59
49, bd du Montparnasse	
<b>TOKYOTOMI</b>	01 33 42 02 56
8 rue monsieur le Prince	
<b>TSUKIZI</b>	01 43 34 63 19
2 bis rue des Caseaux	
<b>YEN</b>	01 45 44 11 18
22 rue St Benoît	
<b>YUSHI</b>	01 44 07 03 11
8, rue des Caseaux	
<b>7<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>AIDA</b>	01 43 06 14 18
rue Pierre Leroux	
<b>ARIDO</b>	01 47 33 74 48
208 bis rue de Grenelle	
<b>MAISON DU SUSHI</b>	01 45 51 24 24
44 avenue Bosquet	
<b>MATSURI</b>	01 45 57 24 24
74 rue du Bac	
<b>MIYAKO</b>	01 47 05 41 83
721 rue de l'Université	
<b>WALAKU</b>	01 36 24 11 02
33 rue Rousselet	
<b>YUZU</b>	01 47 05 28 84
35 rue de Berchem	
<b>8<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ASIAN</b>	01 50 89 11 00
30 avenue Georges V	
<b>LE BAR A SUSHI</b>	01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles	
<b>CHAJIN (THÉ JAPONAIS)</b>	01 53 30 03 24
24 rue Pasquier	
<b>HANAWA</b>	01 50 62 70 70
20 rue Bayard	
<b>HYUTAN</b>	01 42 25 28 78
3 rue d'Artois	
<b>TAISHO KEN LAMEN</b>	01 43 61 09 78
27 rue du Colisée	
<b>JAPANGUE</b>	01 45 63 77 00
60 rue La Boétie	
<b>KAKYO</b>	01 45 22 21 06
7 rue Clapieron	
<b>KINUGAWA</b>	01 43 03 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
<b>KIYOMIZU</b>	01 45 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule	
<b>KOMOHANA</b>	01 45 02 56 68
618 rue Jean Mermet	
<b>NEW KYOTO</b>	01 53 04 07 80
8, rue Corvée	
<b>KYOTO ST LAZARE</b>	01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly	
<b>MATSURI</b>	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
<b>NAKA</b>	01 42 89 05 04
40, rue de Pontfieu	
<b>OKAME</b>	01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
37 bd Malesherbes	
<b>SUSHI JAPU</b>	01 44 90 00 61
53 rue de Rome	
<b>YAKI KOCHI</b>	01 43 59 51 88
55 rue La Boétie	
<b>YAMAICHI</b>	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	

<b>9<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>CARÉ PENINSULE</b>	01 47 70 53 03
13 rue du Fg. Montmartre	
<b>FIJI SUSHI BAR</b>	01 46 74 36 83
3 rue Joubert	
<b>FIJI YAKI</b>	01 42 81 54 25
30 rue Henri Monnier	
<b>HOTARU</b>	01 48 78 33 74
18 rue Rodier	
<b>IZAKI</b>	01 53 16 43 48
20 rue Lafayette	
<b>KIDAYA</b>	01 45 26 12 88
15 rue Lafayette	
<b>KIKU</b>	01 44 83 02 30
56 rue Richer	
<b>KUSHI YAKI</b>	01 49 70 05 24
41 rue de Rochechouart	
<b>MATSUSAKA</b>	01 48 00 84 64
18, rue Montyon	
<b>MOMOKA</b>	01 40 16 10 08
3 rue Jean-Baptiste Pigasse	
<b>SAKURAYA</b>	01 47 70 54 41
3 rue Orange-Batavia	
<b>SUSHI BOUBOU</b>	01 46 78 84 80
52 rue Mouton	
<b>SUSHI YAKI</b>	01 42 48 11 77
1 bis rue Beaubien	
<b>TOKKI</b>	01 45 23 13 80
10 rue de la Boule rouge	
<b>TONEGAWA</b>	01 42 85 28 18
8 rue Godot de Mauroy	
<b>YAMAMURA</b>	01 48 00 80 18
1 rue Bergère	

<b>10<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>ESPACE JAPON</b>	01 46 71 41 41
7 rue de Nancy	
<b>NISHIKURA</b>	01 40 22 99 88
12 rue du Faubourg Poissonnière	
<b>OISHI SUSHI</b>	01 40 35 41 21
38 rue Louis Blanc	
<b>SUSHI SAKE</b>	01 40 38 37 60
247 rue du Fg St Martin	
<b>TOKUYAKI</b>	01 46 07 87 81
231 rue du Fg St Martin	
<b>VILLA FUJI</b>	01 40 34 20 68
210 rue Lafayette	
<b>WAKO</b>	01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette	
<b>YAMADA</b>	01 46 07 01 88
188, rue du Fg St Martin	
<b>11<sup>e</sup> arrondissement</b>	
<b>CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>	01 43 48 10 18
8 passage de l'Église	
<b>KAMPEI</b>	01 43 48 71 08
193 bd Voltaire	
<b>KIMONO</b>	01 49 23 44 85
115, rue St Maurice	
<b>KINOSUZU</b>	01 48 05 01 32
19 rue de la Roquette	
<b>KUNSHIKATSU BON</b>	01 43 38 82 27
24 Rue Jean-Pierre Timbaud	
<b>KYOBASHI</b>	01 53 36 73 54
117 rue St Maurice	
<b>MOULI</b>	01 48 00 41 72
20 rue Davel	

# NICHIJÔ

にちじょう

寿司好適品種米

Le riz idéal pour les

# SUSHI

Exo Cash & Carry

20 avenue d'Ivry 75013 Paris

Tel : 01 43 82 72 00

<b>■ NAKAGAWA</b>	01 43 00 02 30
3 rue Saint-Hubert	
<b>■ NAOKI</b>	01 43 07 00 05
3 rue Edouard Bertrand	
<b>■ PLANET SUSHI</b>	01 53 30 00 05
2-4 rue Michard Lepoir	
<b>■ SAKURA</b>	01 43 38 74 92
48 rue de la République	
<b>■ SNG FRANCE (ÉCOLE)</b>	01 43 38 38 05
77 bd Richard Lenoir	
<b>■ SUKIYAKI</b>	01 49 23 04 06
12 rue de la République	
<b>■ SUKI VILLAGE</b>	01 43 00 02 70
9 rue de Chaponne	
<b>■ TOYAMA</b>	01 43 08 15 11
100 bd de Charbonne	
<b>■ YAKIDAI</b>	01 40 21 02 53
41 rue de la République	

### ● 12<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ GINZA</b>	01 43 40 01 00
1 rue Corbiseau	
<b>■ HAYASHI</b>	01 43 40 08 70
20 cours de Vincennes	
<b>■ IZAKAYA</b>	01 48 28 05 05
50 rue de Lyon	
<b>■ MIKACHI</b>	01 43 40 38 31
102 cours de Vincennes	
<b>■ ROBATA</b>	01 43 07 06 70
68 rue Claude Becard	
<b>■ SAMOURAI</b>	01 43 07 52 30
12 rue Emile Costeur	
<b>■ SUSHI VILLA</b>	01 43 40 00 00
2 6, rue du Faubourg St Antoine	
<b>■ YOKO</b>	01 43 43 02 10
104 av. Daumesnil	

### ● 13<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ EXO CASH &amp; CARRY (ÉPICERIE)</b>	01 43 00 00 00
20 Avenue d'Ivry	
<b>■ ICHIKAWA</b>	01 53 70 12 70
40 rue Albert	
<b>■ IZU</b>	01 43 31 07 51
7 rue Véronèse	
<b>■ JAPONICA</b>	01 43 06 00 00
6, avenue de Choley	
<b>■ MAKI SUSHI TOKYO</b>	01 43 04 04 41
44 rue de Tolbiac	
<b>■ MATSUYAMA</b>	01 43 06 22 10
11-13 bd. Aiguette Bianqui	
<b>■ SAMOURAI</b>	01 43 02 00 00
42, avenue de la Porte d'Ivry	
<b>■ TOKYO OSAKA</b>	01 44 34 38 48
207 avenue de Choley	
<b>■ TORI ICHI</b>	01 43 04 00 00
42 rue Louis Weiss	

### ● 14<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ATSUMI</b>	01 43 27 00 00
28 rue de la Gaieté	
<b>■ GINZA</b>	01 43 20 40 04
50 rue Deguerre	
<b>■ HASHIMOTO</b>	01 43 43 70 30
46 rue Didot	
<b>■ HOSHI</b>	01 43 27 10 21
11 rue de la Gaieté	
<b>■ KIMURA</b>	01 43 42 33 19
36 rue Pernety	
<b>■ PAN SUSHI</b>	01 40 44 00 07
147, av. de Ménil	

<b>■ SUSHITORA</b>	01 43 42 70 70
113, rue Didot	
<b>■ SUSHI GOZEN</b>	01 40 47 30 01
20 rue Delandière	
<b>■ TOMBO</b>	01 42 22 01 03
14, rue de l'Artillerie	
<b>■ TORICHO</b>	01 43 21 20 07
47 rue du Montparnasse	
<b>■ YAMATO</b>	01 43 20 10 34
144 bd du Montparnasse	

### ● 15<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ARITO MONTMARTRE</b>	01 42 22 01 00
20, rue de l'Artillerie	
<b>■ BENKAY</b>	01 40 36 21 20
61 quai de Grenelle	
<b>■ CULTURE JAPON (BOUTIQUE)</b>	01 42 02 02 00
101 bis quai Branly	
<b>■ EURO-MART (ÉPICERIE)</b>	01 40 77 42 77
17 avenue Emile Zola	
<b>■ HI MART (ÉPICERIE)</b>	01 43 73 37 44
71 bis rue Saint-Charles	
<b>■ JAPAN SUSHI EXPRESS</b>	01 43 07 00 01
143, rue de Valenciennes	
<b>■ JUSOYA</b>	01 43 70 03 00
85 rue des Entrepreneurs	
<b>■ KAISEKI SUSHI</b>	01 43 04 40 00
7 bis, rue André Lefèvre	
<b>■ KANAE (superette)</b>	01 38 06 77 00
118 rue Lacourbe	
<b>■ KITO KITO</b>	01 47 34 12 00
40 rue Mathurin Régnier	
<b>■ K-MART (ÉPICERIE)</b>	01 43 07 00 33
304 rue Lacourbe	

<b>■ KOKUMI</b>	01 47 03 21 07
121 rue de Valenciennes	
<b>■ KOTYU</b>	01 43 32 07 50
20 rue d'Alger	
<b>■ KUNCHAPAI</b>	01 40 00 70 31
108 rue Saint-Charles	
<b>■ LÉGENDE DU JAPON</b>	01 40 00 14 11
106 rue Saint-Charles	
<b>■ MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>	01 44 37 00 00
101 bis quai Branly	
<b>■ MATCHAN</b>	01 43 77 03 00
30, rue du Théâtre	
<b>■ NANA-YA (ÉPICERIE)</b>	01 46 44 10 43
81 av. Mozart	
<b>■ NIPPON SUSHI</b>	01 40 20 30 20
2, rue Lefèvre	
<b>■ NOMIYA</b>	01 40 43 01 01
8 rue d'Alger	
<b>■ OKAYAMA</b>	01 43 70 00 01
17 rue de Lourmel	
<b>■ OSAKA YOKUJE</b>	01 43 31 30 20
40, rue de Valenciennes	
<b>■ TAGAWA</b>	01 43 73 03 21
37 bis, rue Rouleau	
<b>■ TAKI</b>	01 43 70 42 00
54, rue du Docteur Fiebig	
<b>■ TOKYO SUSHI</b>	01 43 71 00 00
28, rue Lacourbe	
<b>■ YAMATO</b>	01 43 70 03 00
60 rue des Entrepreneurs	
<b>■ YANASE</b>	01 42 30 07 20
70, rue Vasco de Gama	
<b>■ WASABI</b>	01 43 30 30 14
80 rue de la Croix Blanche	

### ● 16<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AKASAKA</b>	01 42 00 77 00
8, rue Nicolo	
<b>■ COMME DES POISSONS</b>	01 43 20 70 37
24 rue de la Tour	
<b>■ GO SUSHI</b>	01 43 20 07 00
50, rue Mozart	
<b>■ HESADA (FROMAGERIE)</b>	01 42 00 34 30
17 rue La Fayette	
<b>■ JUAN</b>	01 47 27 43 51
144 rue de la Paix	
<b>■ KURA</b>	01 43 20 10 32
36 rue de Valenciennes	
<b>■ MATSURI</b>	01 42 24 06 00
2, rue de l'Église	
<b>■ MATSURI</b>	01 47 27 00 00
10-21 avenue Victor Hugo	
<b>■ MIYAGAWA</b>	01 43 27 03 03
13 bis av. de Valenciennes	
<b>■ OKYOTO</b>	01 46 01 20 04
10, rue Chatelet	
<b>■ OSAKA</b>	01 43 20 00 20
1 rue Jouvainet	
<b>■ OZU</b>	01 40 00 23 00
2 av. des Nations Unies	
<b>■ SUSHI GOURMET</b>	01 43 27 00 02
1 rue de l'Assomption	
<b>■ TAMPOPO</b>	01 47 27 74 32
60 rue La Fayette	
<b>■ YOSH</b>	01 47 20 40 04
11 rue Jean Goussier	
<b>■ YUSHI 10</b>	01 47 04 00 20
70 rue de Longchamp	

### ● 17<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AYANE</b>	01 42 27 00 00
10, rue Flammartin	
<b>■ CHEZ YI (SALON DE THÉ)</b>	01 47 11 40 00
87 rue Bayen	
<b>■ ISUMI</b>	01 47 04 30 27
47/51, rue des Acacias	
<b>■ KANNO</b>	01 42 27 00 00
11, rue du Docteur Lenoir	
<b>■ KIFUNE</b>	01 43 72 11 10
44, rue Saint Ferdinand	
<b>■ KOKOYA</b>	01 44 00 00 12
8, rue des Belles-Églises	
<b>■ MAKI</b>	01 44 10 00 00
10 av. Mac Mahon	
<b>■ MIYAKO SUSHI</b>	01 44 03 30 00
103, rue Legendre	
<b>■ NAGANO</b>	01 48 00 00 33
117 rue de Valenciennes	
<b>■ NAKAMURA</b>	01 40 20 00 72
23, rue Bayen	
<b>■ NAKO</b>	01 40 00 00 70
11, rue Didot	
<b>■ SHINANO</b>	01 43 72 60 76
8, rue de l'Église	
<b>■ SHOGUN SUSHI</b>	01 43 00 72 00
120, rue Cardinet	
<b>■ SOLEIL LEVANT</b>	01 48 00 02 70
27 rue de Valenciennes	
<b>■ SOLEIL LEVANT</b>	01 43 74 21 00
8 rue Troyon	
<b>■ SUSHI BA</b>	01 42 03 30 30
80 rue des Dames	
<b>■ SUSHI NAMI</b>	01 42 27 42 22
30, rue La Fayette	
<b>■ SUSHI WADA</b>	01 44 00 70 10
10, rue de l'Arc de Triomphe	

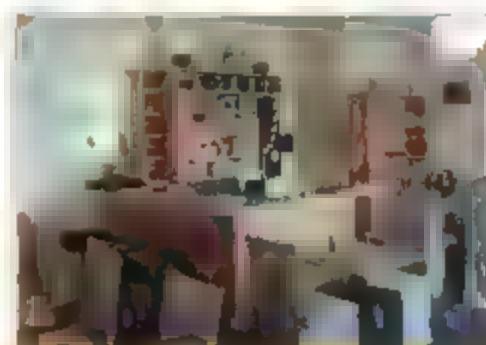
<b>■ SUSHI YAKITORI</b>	01 40 00 07 00
113, rue Legendre	
<b>■ THÉ DE YI</b>	01 43 74 10 10
27 rue Bayen	
<b>■ YIB'S</b>	01 40 72 03 30
31 rue Bayen	
<b>■ YAMATO</b>	01 43 07 07 30
16, bd des Belles-Églises	
<b>■ ZENZAN</b>	01 53 01 00 70
4, rue Bayen	

### ● 18<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ASUKA</b>	01 42 00 00 01
143, rue Mozart	
<b>■ BASHO</b>	01 42 00 10 01
63 rue Leptis	
<b>■ ENISH</b>	01 42 07 32 4
67 rue Lefèvre	
<b>■ FUGU</b>	01 42 23 11 11
112, rue Lamarche	
<b>■ GULO GULO</b>	01 42 04 23 02
8 rue Lamarche	
<b>■ KENKO</b>	01 40 00 41 20
143 rue d'Alger	
<b>■ KINTARO</b>	01 42 07 27 07
106 bd Rochefort	
<b>■ MIYAZAKI</b>	01 42 20 47
2 rue Leptis	
<b>■ MANEKI NEKO (ASSOCIATION)</b>	01 42 04 52 70
1 bis rue Goussier	
<b>■ NAKO</b>	01 53 41 04 33
8, rue des Abbesses	
<b>■ SAKANA</b>	01 03 28 00 30
40 bd de Clichy	
<b>■ SUSHI AKASHI</b>	01 44 00 00 00
3 rue Forest	
<b>■ TOKYO</b>	01 42 04 31 12
40 rue Cayenne	

### ● 19<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ MATEUBA</b>	01 40 34 42 02
37 av. Corentin Cariou	
<b>■ MINOWA CONCEPT</b>	01 42 30 00 24
11 rue de la Vierge	
<b>■ MAKAGAWA</b>	01 42 00 43 22
9 rue Lenoir	
<b>■ PRÊT À CUIRE</b>	01 42 40 00 00
7 rue des Halles	



## Yuzu Sushi Bar

Spécialité : poissons de la Méditerranée

35 rue Maréchal Joffre, Nice 06000

**04 93 85 79 87**

Ouvert du mar au sam

[www.yuzu-sushi.com](http://www.yuzu-sushi.com)



**SUSHI YA** 01 42 02 85 82  
12, rue Pradier

### 20<sup>e</sup> arrondissement

**ASAHI** 01 43 38 78 27  
36 rue de Belleville  
**SAPPORO** 01 43 73 88 79  
132 bd de Charotins  
**SUSHI BAR** 01 42 41 28 80  
153 rue de Belleville  
**TAKICHI** 01 47 97 03 96  
7, rue du Cher

### Boulogne-Billancourt

**SANKI** 01 46 08 38 58  
35 av. Edouard-Vaillant  
**SHIKI** 01 47 61 04 22  
53 rue Gallieni

### Levallois-Perret

**SUSHI LAND** 01 41 00 07 54  
68 rue Louise Michel

### Issy-les-Moulineaux

**SUSHI KEN** 01 40 42 58 16  
12 rue Ernest Renan

### Neuilly-sur-Seine

**MATSURI** 01 40 24 59 82  
18, avenue Charles de Gaulle

### PROVINCE

#### SUD

**AGEN**  
**OSAKA** 05 53 00 31 78  
38, bd Byssin Dumon

### Aix en Provence

**GEISHA SUSHI EXPERIENCE** 04 42 20 30 00  
53 Cours Mirabeau  
**KYO SUSHI (À EMPORTER)** 06 50 01 50 50  
509 rue Berthelet  
**NIJI EXPRESS** 04 42 20 14 74  
51 Rue d'Haie  
**NIKKI SUSHI** 04 42 28 57 05  
49 bd Cathol  
**SUSHIKA** 04 42 27 58 91  
23 rue de la Couronne  
**YAMATO** 04 42 38 00 20  
21 av des Belges  
**YAMASUSHI** 04 42 39 92 50  
9, rue de la République  
**YOJI** 04 42 38 45 76  
7, av. Victor Hugo

### ANNAN

**MOST OF SUSHI** 04 42 32 81 81  
66 rue de la République

### CANNES

**EDO SUSHI** 04 93 99 40 38  
14 rue Mace  
**FUJI CANNES** 04 93 39 00 31  
17, rue Notre Dame  
**D'SUSHI** 04 93 68 28 23  
12 rue des Belges  
**SUSHIKAN** 04 93 39 85 13  
5 RUE FLORIAN

**TOKYO CANNES** 04 93 68 92 21  
1, bd Victor Tuby

### CASSIS

**UNIVERSAL SUSHI** 04 42 08 27 91  
11 av. Viguier

### CLERMONT FERRAND

**MAIKO** 04 73 90 79 13  
65 rue du Port  
**SANTOOKA** 04 73 31 33 45  
13 Rue Saint Dominique  
**LE SUSHI CAFÉ** 04 73 31 33 45  
21 rue des Vallières

### HYERES

**YOKOSÔ** 04 94 23 41 77  
10 rue du Soldat Ferrant

### MARSEILLE

**CAFÉ SUSHI** 04 91 33 78 87  
22 bd Paul Peytral  
**KIM DO** 04 91 34 00 08  
4 rue Capazza  
**LA VILLA** 04 91 71 21 11  
113 rue Jean Mermoz  
**SHABU SHABU** 04 91 54 15 00  
30 rue de la Paix  
**SUSHI MOTO** 04 91 78 29 71  
50 bd Baile  
**SUSHI STREET CAFÉ** 04 91 54 17 80  
24 bd Notre-Dame  
**SU** 04 91 52 22 27  
28, rue Bir Hakeim (Galerie Lafayette)  
**WASABI ART SUSHI** 04 91 47 80 40  
21 rue du docteur Escat  
**ZEN PRADO** 04 91 53 00 09  
60 av. du Prado

### MARTIGUE

**SUKI SUSHI** 04 942 42 05 42  
14 Bd Jean Zay

### MONACO

**CAPOSUSHI** 00 377 93 25 50 52  
5 Impasse de la Fontaine  
**FUJI MONACO** 00 377 93 30 40 11  
4 Impasse Madonna  
**MAYA BAY SUSHI BAR** 00 377 97 70 74 67  
24 av. Princesse Grace  
**MY SUSHI** 00 377 97 70 67 67  
2 rue des Grangers

### MONTPELLIER

**LE SUSHI BAR** 04 98 77 06 06  
20 rue Bernard Dédicieux  
**OBENTO YOSHIYA** 04 67 40 7 49  
311 chemin de la Draille du Marbre  
CASTELNAU LE LEZ  
**SAKURA** 04 67 55 14 32  
65 av. Samuel Champlain  
**SUSHI BOAT** 04 67 02 00 37  
12 rue de Verdun

### NICE

**AMADA** 04 93 62 09 81  
17, rue Tonduti de l'Escalène  
**JUN NICE** 04 93 85 47 78  
47, rue Goffredo  
**HOMME SUSHI & SASHIMI** 04 93 53 37 37  
3, rue de Gressis  
**HOT POT** 04 93 82 33 54  
8 rue d'Alsace Lorraine  
**KAMOGAWA** 04 93 68 75 86  
18 rue de la Buffa  
**MA YUCCA** 04 93 58 39 84  
26 rue de la Buffa  
**MY SUSHI** 04 93 62 16 32  
18, cours Sileys

**OBENTO YOSHIYA**

Livraison au bureau le midi  
(voir zones sur le site)  
**www.obento-yoshiya.com**  
ou à emporter  
ouvert du lundi au vendredi

Centre Commercial La Tramontana  
311 chemin de la Draille du Marbre  
34170 CASTELNAU LE LEZ  
**Tel : 04.67.40.27.49**

**D'SUSHI** 04 93 62 92 45  
30 Avenue Jean Médocin  
**SAISON** 04 93 65 09 04  
17 rue Dubernat  
**YUZU SUSHI BAR** 04 93 65 79 87  
35 rue Maréchal Joffre  
**LE ZEN** 04 93 62 41 20  
27 rue d'Angleterre

### PAU

**WASABI'S** 05 59 27 00 98  
2 place Clemenceau

### PERPIGNAN

**OMEDETO** 04 68 51 29 20  
12, Avenue Général Lucere

**SANBISHI**  
**Sauce de soja japonaise**  
Explorez la différence  
Sans OGM  
Sans conservateurs  
Non-pasteurisée

Spéciale connaisseurs  
**La seule sauce de soja "crue" du marché**  
\*La sauce Sanbishi est obtenue par ultra-filtration, sans pasteurisation d'où son goût unique

Distribution EU Thanh son inx SARL, info@thanhsoninex.com- Site web : www.thanhsoninex.com  
Distribution en France : Exo Cash & Carry, 20-28 Avenue d'Ivry 75013 Paris //exocash@wanadoo.fr



<b>● RAMATUELLE</b>		<b>● CHALLANS</b>		<b>● SOUSTONS</b>		<b>● SOLEIL LEVANT</b>	
<b>■ NIKKI BEACH</b>		<b>■ OBJECTIF ZEN</b>		<b>■ SUSHI NOMI</b>		<b>■ SUSHIDO</b>	
04 64 79 82 04		02 51 99 28 76		06 79 53 28 22		04 78 52 70 35	
Route de l'Esp		11 place Aristide Briand		22 rue du 5 mai 1945		169 rue Cuvier	
<b>● TOULOUSE</b>		<b>● CHARTRES</b>		<b>EST</b>		<b>■ SUSHI KING</b>	
<b>■ L'ASSIETTE JAPON</b>		<b>■ SHOGUN</b>		<b>● ANNECY</b>		Centre commercial de Lyon Part-Dieu	
25 rue Peyrolère		02 37 36 07 19		<b>■ O SUSHI</b>		<b>■ SUSHI &amp; SUSHIS</b>	
<b>■ MINODE</b>		5, rue Dr Michel Gilbert		04 50 43 81 02		48 rue de Gerland	
17, rue d'Austerlitz		<b>● LA BAULE</b>		<b>● BESANCON</b>		<b>■ TEPPANYAKI</b>	
<b>■ JAPAN</b>		<b>■ LE CAFE BOULLI</b>		<b>■ SAMOURAI SUSHIS</b>		11 quai Romain Rolland	
11, rue de l'Ecluse		22 pl. du Maréchal Luchet		03 81 53 91 80		<b>■ CHEZ TERRA</b>	
<b>■ JAPONYAKI</b>		<b>● LA ROCHELLE</b>		45 rue Barot		81 rue Dr Casselin	
11, rue d'Austerlitz		<b>■ FUJIYAMA</b>		<b>● CHAMBERY</b>		<b>● SAINT ETIENNE</b>	
<b>■ SHUN</b>		25 quai Babut		<b>■ YAMAMO</b>		<b>■ KYOTO</b>	
95, rue Bachellerie		<b>● NANTES</b>		87, rue Ste Rose		8, rue des Martyrs de Vigny	
<b>■ SUSHI KAN</b>		<b>■ NOW SUSHI</b>		<b>● DIJON</b>		<b>● METZ</b>	
24 av. de l'UNIS		22 dir. rue Fouré		<b>■ SUSHI BAR</b>		<b>■ OSAKA METZ</b>	
<b>■ SUSHI DHISHI</b>		<b>■ TAI SHOGUN</b>		7 rue Michalel		32 bis rue Dupont des Loges	
13 rue de L'Alsace Lorraine		<b>■ TOKYO</b>		<b>● GRENOBLE</b>		<b>● MULHOUSE</b>	
<b>■ SUSHIYA</b>		14 rue de la Juiverie		<b>■ HOKKAIDO</b>		<b>■ TOKYO MULHOUSE</b>	
3 place du Peyrou		<b>● QUIMPER</b>		Rue Diodore Daubout		102 rue de Bala	
<b>■ SUSHI YAKI</b>		<b>■ ABALONE SUSHI</b>		<b>■ KYOTO</b>		<b>● REIMS</b>	
8, rue Ste Ursule		17 Hôte St François		1, place du Chênevert (La Tronche)		<b>■ MATSURI SUSHI</b>	
<b>● SOLLIES-VILLE</b>		<b>● RENNES</b>		<b>■ OSAKA</b>		<b>■ TOKYO SARI</b>	
<b>■ BÔ SUSHI</b>		<b>■ FUJ</b>		1 rue Colbert		81, place d'Éton	
RD 97		8, rue Derval		<b>■ SAPPORO</b>		<b>● STRASBOURG</b>	
<b>OUEST</b>		Contour de St Germain		<b>■ LE SAKÉ</b>		<b>■ FUJIYAMA</b>	
<b>● BIARRITZ</b>		<b>■ MIZUNA</b>		39 rue Concorde		19 rue des Vaux	
<b>■ LE SUSHI LAND</b>		3 rue d'Argentan		<b>● LYON</b>		<b>■ MIKADO</b>	
8 av. de la Reine Victoria		<b>■ SAKURA</b>		<b>■ BÔ SUSHI</b>		11 quai Turckheim	
<b>● BORDEAUX</b>		<b>● SAINT-BRIEUC</b>		81 rue Duguesclin		<b>■ MODZE</b>	
<b>■ CAFE JAPONAIS</b>		<b>■ NIGU SUSHI</b>		<b>■ CHEZ FYF</b>		<b>● VITTEL</b>	
22, rue St Blaise		4 place du Suroeste		6 rue des Maronniers		<b>■ LE COMPTOIR</b>	
<b>■ LE KIMONO</b>		<b>● SAINT-MALO</b>		<b>■ GOMAN ETSU</b>		234 rue de Verdun	
22 rue Ferdinand Philibert		<b>■ TAKCHI</b>		11 rue Lanterne		<b>NORD</b>	
<b>■ LE SHOGUN</b>		5 rue Alphonse Théault		<b>■ MATSURI</b>		<b>● LILLE</b>	
168 bis cours du Nédoc		<b>■ TAMPOPO</b>		7 rue de la Promagerie (1 <sup>er</sup> )		<b>■ JOMON</b>	
<b>■ MOSHI MOSHI</b>		5 place de la Péninsule		<b>■ MATSURI</b>		4 rue de la Repine	
8 place Ferdinand Lafargue		<b>● SOTTEVILLE-LES-ROUEN</b>		60, rue de St Cyr		<b>● VALENCIENNES</b>	
<b>● BREST</b>		<b>■ WASABI</b>		<b>■ NEO SUSHI</b>		<b>■ NEGISHI</b>	
<b>■ HINOKI</b>		34 bis Place de l'Hôtel de Ville		Centre Commercial de la Part-Dieu		80 Av. Georges Clémenceau	
8 rue des Onze Martyrs				<b>■ NOBORU</b>			
<b>● CAEN</b>				26 rue Henri Germain			
<b>■ COSY SUSHI</b>							
8 rue du Vaugueux							
<b>■ MIYAKO</b>							
13, rue St Michel							

## OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

■ Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + le livre sushi solidaire (l'art du sushi vu par 33 grands chefs français) :



+



=

40€ au lieu de 45€

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS OU SUR WWW.WASABI.FR

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°32 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + le livre sushi solidaire



# EDOKKO

## 江戸っ子

NOS NOUVEAUX MENUS



**Sushis à comptoir tournant**

27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris  
Tél : 01 40 07 11 81  
Ouvert de 12h00 à 00h00

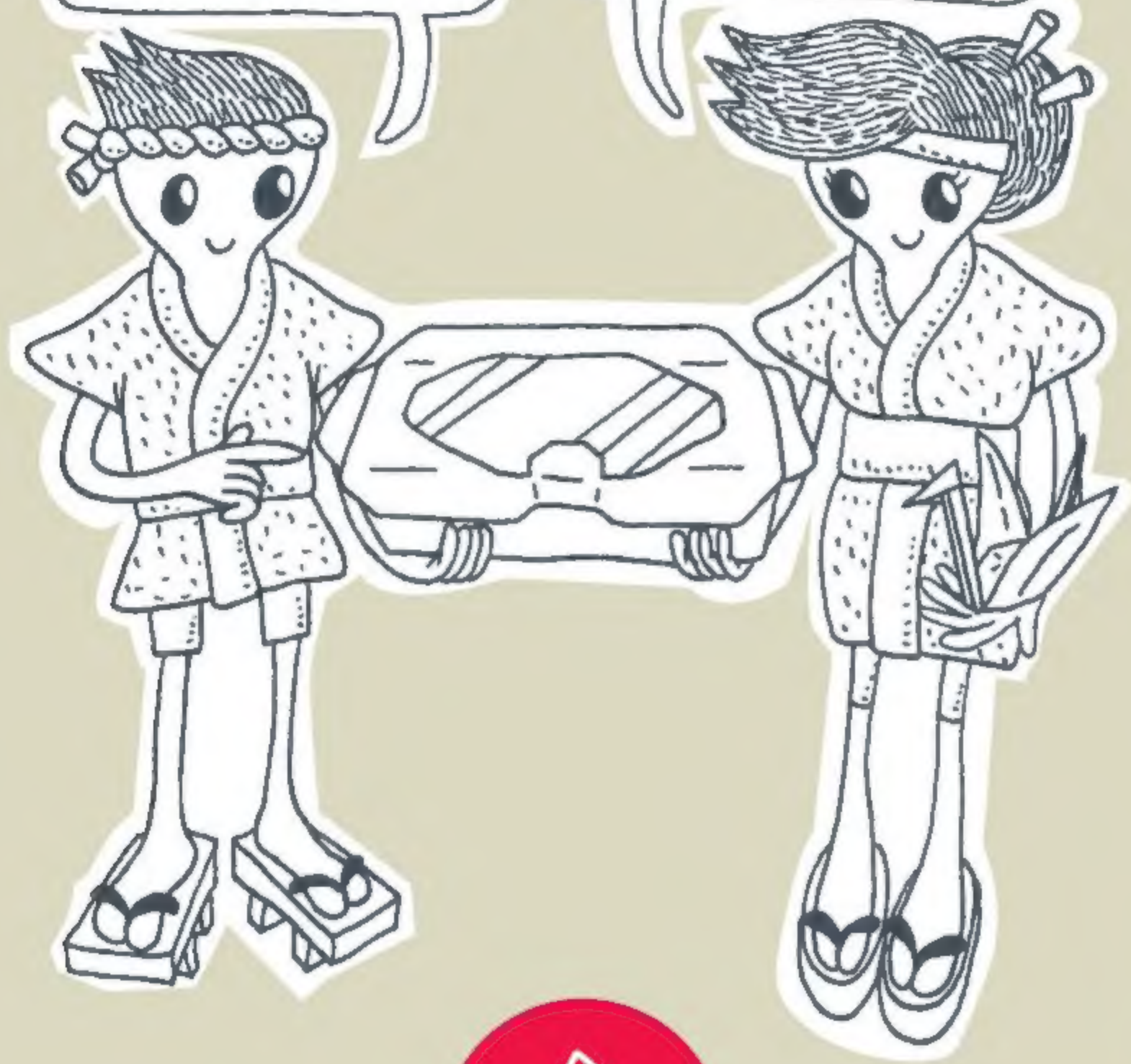


**Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !**



FINI LE PLASTIQUE  
PLACE AU  
CARTON !

DES EMBALLAGES PLUS  
**ECOLOS**  
CONCUS COMME  
UN ORIGAMI



matsuri.  
祭自然保護

HUGO GASHIKAWA 2012



婚約  
RESPECT  
N°3

Matsuri, votre restaurateur japonais éco-responsable. Fabriqués en France, nos emballages en carton sont recyclables et participent significativement à la réduction de nos émissions de gaz à effet de serre. [www.matsuri.fr](http://www.matsuri.fr)